



**PENGARUH LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTE PRACTICE TERHADAP AKURASI
TENDANGAN KE GAWANG PADA SISWA
SSB UNDIP KU-14 KOTA SEMARANG
TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Much Rizky Diansyah
6301411024**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Much Rizky Diansyah. 2015. Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang pada Siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs.Kriswantoro, M.Pd dan Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.

Kata Kunci : Akurasi Tendangan, *Massed Practice*, *Distribute Practice*.

Permasalahan yang dikaji yaitu 1) Apakah ada pengaruh latihan *massed practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang. 2) Apakah ada pengaruh latihan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang 3) manakah latihan yang lebih baik antara *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *massed practice* dan *distribute practice* dan lebih baik mana latihan menggunakan *massed practice* atau *distribute practice*.

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pola *matching subjek design* atau M-S, analisis data menggunakan rumus *statistik t-test* dengan rumus pendek (*short method*). Instrumen tes menggunakan tes menendang bola ke sasaran. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sample*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB UNDIP Semarang yang berjumlah 113 orang. Sampel penelitian ini siswa SSB UNDIP KU-14 berjumlah 20 orang. Kelompok eksperimen 1 melakukan latihan *massed practice* dan kelompok eksperimen 2 melakukan latihan *distribute practice*.

hasil pre-test nilai t hitung -0,230 dengan taraf signifikan 5% $N 10-1=9$ t tabel sebesar 2,262, maka kedua kelompok berawal dari kondisi yang sama atau seimbang, hasil *post-test* nilai t hitung sebesar 2,666 dengan harga t tabel dengan taraf signifikan 5% $N 10-1=9$ sebesar 2,262 yang berarti ada peningkatan setelah dilakukan *treatment*. Rata-rata menunjukkan kelompok eksperimen 1 sebesar 14,20 dan kelompok eksperimen 2 sebesar 11,20, hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distribute practice*, latihan menggunakan metode *massed practice* lebih baik dari pada latihan *distribute practice*.

Simpulan 1) Latihan *massed practice* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang. 2) Latihan *distribute practice* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang 3) Latihan *massed practice* lebih efektif terhadap akurasi tendangan ke gawang dari pada latihan *distribute practice*. Saran penulis adalah untuk meningkatkan akurasi tendangan latihan *massed practice* dapat digunakan oleh pelatih, dan bagi peneliti, pelatih dan pembina olahraga khususnya dalam sepak bola akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih sempurna.


LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:


Hari : Senin
Tanggal : 13 Juli 2015

Menyetujui,

Pembimbing I,


(Drs. Kriswanto, M.Pd)
NIP.196106301987031003

Pembimbing II,


(Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes)
NIP.197109091998021001

Mengetahui,



(Drs. Hermawan, M.Pd)
NIP. 195904011988031002

PERNYATAAN

"Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia ."

Semarang, Agustus 2015



Much Rizky Diansyah
6301411024

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Much Rizky Diansyah NIM 6301411024 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang pada Siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 20 Agustus 2015.


Panitia Ujian

Ketua



H. Hary Pramono, M.Si.
NIP. 19791019 198503 1 001

Sekretaris


Sri Waryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 19610114 198601 1 001

(Penguji I)

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 19610630 198703 1 003

(Penguji II)

3. Drs. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 197109091998021001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

”Jika anda jatuh ribuan kali, berdirilah jutaan kali karena anda tidak tahu seberapa dekat anda dengan kesuksesan.”

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Ibu tercinta Chasiani Partiningsih, Bapak Sochani dan Bapak Tanzilal, keluarga besarku tercinta. Frida Intan Milasari yang selalu menyemangatiku. Teman-teman Colony Foundation, Sahabatku 6 sekawan tts smuhi, PKLO angkatan 2011 dan Almamater FIK UNNES yang saya banggakan.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Pengaruh Latihan Massed Practice dan Distribute Practice Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang pada Siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015."

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Kumbul Slamet Budiyanto, S.pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Rubianto Hadi selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Sumardi Widodo, S.Pd. M.Pd, selaku Ketua SSB UNDIP Kota Semarang tahun 2015 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
9. Semua Siswa SSB UNDIP Kota Semarang tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Permainan Sepakbola.....	9
2.2 Teknik Dasar Menendang Bola.....	10
2.3 Prinsip Teknik Menendang Bola	11
2.4 Faktor Kondisi Fisik	16
2.5 <i>Latihan Massed Practice</i>	19
2.6 <i>Latihan Distribute Practice</i>	20
2.7 Tendangan ke Gawang (<i>shooting</i>)	20
2.8 Latihan	23
2.9 Hakikat Latihan	24

2.10 Kerangka Berfikir	25
2.11 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Populasi	29
3.3 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	30
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Variabel Rancangan yang Mempengaruhi Penelitian	36
3.8 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Eksperimen Pola <i>M-S</i>	29
3.5 Rancangan Penelitian	32
3.5 Skema Penelitian	32
3.8 Tabel Persiapan Perhitungan Statistika Rumus t-test	40
4.1.1 Perhitungan Data <i>Statistik Deskripsi</i>	42
4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas Data	43
4.1.2.2 Uji Homogenitas Varians Data	44
4.1.3 Uji Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen I dan II	45
4.1.4 Uji Perbedaan Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen I dan II	47
4.1.5.1 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Kelompok Eksperimen I	48
4.1.5.2 Uji <i>Paired Sampel Test</i> Kelompok Eksperimen II	50
4.1.6 Uji Hipotesis Perbandingan Hasil <i>Post-test</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Suasana Latihan	4
2.3.1 Letak Kaki Tumpuan di Samping Bola	11
2.3.2 Kaki Ayun (Kaki yang Dipergunakan untuk Menendang)	12
2.3.3 Bagian Bola yang di Tendang	13
2.3.4 Sikap Badan	13
2.3.5 Pandangan Mata saat Menendang Bola	14
2.3.6 Bagian Kaki untuk Menendang	16
2.7.1 Awalan	21
2.7.2 Perkenaan dengan bola	22
2.7.3 Follow through	22
3.5.1.2 Jadwal Pelaksanaan Latihan	33
3.6 Instrumen Tes Menembak ke Sasaran	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing	59
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	60
3. Surat Ijin Penelitian	61
4. Surat Penelitian	62
5. Daftar Hadir sampel	63
6. Surat Undangan Dosen Utama	64
7. Surat Undangan Dosen Pendamping	65
8. Daftar Biodata Pemain	66
9. Hasil <i>Pre-Test</i>	67
10. Hasil <i>Matching</i>	68
11. Pembagian Kelompok Eksperimen I dan II	69
12. Hasil <i>Post-Test</i>	70
13. Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I dan II	71
14. Tabel <i>T-Test</i>	72
15. Program Latihan	73
16. Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling digemari di lingkungan masyarakat. Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat bermain sepakbola, dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan tentu saja bola sepak.

Perkembangan sepakbola di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru kota maupun pelosok desa, dimana sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola. Sepakbola sangat digemari oleh masyarakat karena olahraga ini tidak mengenal umur, status sosial, dan jenis kelamin karena sekarang ini tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, bahkan perempuan sudah banyak yang suka bermain sepakbola. Saat ini, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga rekreasi tapi juga sudah menjadi olahraga prestasi.

Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, dibutuhkan ketahanan kondisi fisik yang prima, mental juara yang kuat, taktik yang efektif dan efisien, serta penguasaan teknik dasar yang baik. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat mencapai

prestasi yang baik. Teknik dasar sepakbola merupakan teknik yang melandasi permainan sepakbola, yang meliputi teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik tanpa bola meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1985 : 34).

Dari beberapa macam teknik dalam bermain sepakbola, penulis tertarik melakukan penelitian tentang akurasi tendangan ke gawang. Hal tersebut dikarenakan akurasi tendangan ke gawang merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola dalam mencetak gol.

Kemampuan dalam melakukan tendangan (*shooting*) merupakan elemen yang sangat penting dalam sepakbola. Tendangan (*shooting*) yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik shooting yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan *finishing* tim. Tim yang baik adalah suatu tim yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat pada sasaran (Sukatamsi, 1985:44). Untuk mendapatkan hasil yang baik, cepat, dan cermat, dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut menurut M. Sajoto (1988 : 8) meliputi : 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya ledak (*explosive power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*flexibility*) 6) kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*).

Keterampilan menendang (*shooting*) pemain sudah meningkat, maka jarak menendang dilakukan semakin jauh dari gawang agar mendapatkan akurasi yang baik. Kebanyakan pemain harus siap melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan

shooting. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Cara yang paling tepat dalam mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar dan latihan secara teratur. Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik (Danny Mielke, 2007:67)

Meski demikian pada kenyataannya banyak pemain sepakbola yang melakukan tendangan ke gawang dengan akurasi yang kurang baik. Disini muncul masalah tentang akurasi tendangan ke gawang. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengangkat masalah akurasi tendangan ke gawang. Dalam hal ini akurasi tendangan ke gawang tidak dilakukan oleh pemain pemula melainkan dilakukan oleh pemain yang sudah memiliki skill bola bagus. Karena akurasi tendangan sendiri tidak hanya mengandalkan teknik dan latihan tetapi menggunakan *feeling ball*.

Menendang atau *shooting* selain kecepatan yang paling penting adalah akurasi tendangan terlebih dahulu. Ketika pemain sudah memiliki akurasi tendangan yang baik maka kecepatan ditambah. Selain itu perkenaan kaki ke bola sangatlah penting menentukan kecepatan dan akurasi tendangan. Dengan teknik melakukan gerakan dengan benar dan latihan yang diberikan secara teratur maka akan terbentuk tendangan dengan hasil yang baik. Masih banyak pemain dari SSB UNDIP Semarang yang melakukan tendangan dengan akurasi yang kurang baik.

SSB UNDIP Semarang adalah salah satu sekolah sepakbola di kota semarang. SSB UNDIP Semarang banyak mencetak calon pemain yang

berbakat di Kota Semarang dan merupakan salah satu SSB yang mempunyai visi mengembangkan bakat dan minat sepakbola sejak usia dini. Salah satu pemain berbakat yang dimiliki SSB UNDIP yaitu pemain tim nasional U-19 Septian David Maulana. Dalam urusan teknis dan pelatih SSB ini memiliki beberapa pelatih yang sudah berlisensi atau bersertifikat bahkan kepala pelatih SSB UNDIP merupakan pelatih fisik tim PSIS Semarang beliau adalah Bapak Sumardi Widodo, S.Pd, M.Pd. Dalam latihan kelompok usia disesuaikan dengan masing-masing usia siswa. Pemain sebagian besar dihuni pelajar dari Kota Semarang dan Kabupaten Semarang. Bertempat latihan di Stadion Universitas Diponegoro Semarang dan dengan waktu latihan 3x dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.



Gambar 1.1 Suasana Latihan Siswa SSB UNDIP Kota Semarang di Stadion Universitas Diponegoro, Tembalang Kota Semarang
Sumber : Data Penelitian, 9/5/2015

Penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Pada Siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015**”.

Adapun dasar pemilihan judul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.1.1 Tendangan bola ke gawang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak digunakan dan mempunyai peranan penting dalam sepak bola.
- 1.1.2 Untuk dapat melakukan tendangan ke gawang dengan baik pemain harus mengetahui perkenaan bola yang tepat dalam melakukan tendangan bola ke gawang.
- 1.1.3 Bentuk latihan tendangan bola ke gawang dengan metode *massed practice* dan *distribute practice* merupakan latihan yang dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang timbul daiatas adalah tentang akurasi tendangan ke gawang yang kurang baik. Dari masalah tersebut ada faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tendangan akurasi ke gawang. Yaitu faktor fisik, teknik, dan program latihan yang diberikan. Faktor fisik sangat penting bagi semua pemain karena menunjang dalam melaksanakan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Sedangkan teknik hal yang mutlak harus dikuasai oleh seluruh pemain dengan baik untuk menunjang permainan. Dan didalam program latihan selain prinsip-prinsip latihan seperti *overload*, volume latihan maupun intensitasnya yang harus diperhatikan juga model variasi latihan. Dari beberapa metode variasi latiihan yang diberikam oleh beberapa pelatih sepakbola yang diberikan untuk pemain, masih muncul masalah tentang hasil akurasi tendangan ke gawang yang dilakukan pemain kurang baik. Maka dari itu penulis mempunyai ide untuk memberikan bentuk variasi latihan yang berbeda dengan

mengeksperimenkan 2 metode latihan yaitu *massed practice* dan *distribute practice*.

1.3 Pembatasan Masalah

Identifikasi masalah yang masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya banyak, maka dapat disimpulkan bahwa faktor latihan yang kurang bervariasi mempengaruhi hasil tendangan ke gawang sehingga penulis menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian yang terfokus pada latihan yang akan diberikan yaitu 2 metode latihan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti membatasi permasalahan ini hanya kepada program latihan yang sudah diberikan sebelumnya diganti dengan memberikan bentuk variasi latihan yaitu latihan *massed practice* dan *distribute practice*. Karena hal yang utama dalam penelitian adalah “Pengaruh Latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada Siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015”.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dihadapi dalam penelitian, dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *massed practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015?

- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1.5.1 Untuk mengetahui ada pengaruh yang berarti menggunakan latihan *massed practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015.
- 1.5.2 Untuk mengetahui ada pengaruh yang berarti menggunakan latihan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015.
- 1.5.3 Untuk mengetahui yang lebih baik antara latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu :

1.6.1 Teoritis

Manfaat secara teoritis dari hasil penelitian ini yaitu sebagai wacana untuk pelatih bahwa akurasi tendangan ke gawang sangat penting bagi *finishing* ke gawang. Maka dari itu program latihan secara teratur dan benar akan meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang. Dengan bentuk variasi latihan seperti *latihan massed practice* dan *distribute practice* maka akan lebih mudah untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang.

1.6.2 Praktis

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat untuk peneliti sendiri, pembaca, dan pelatih sepakbola. Untuk peneliti, penelitian ini dapat diterapkan dalam ilmu kepelatihan untuk cabang sepakbola. Bagi pembaca dapat menambah wawasan dan menambah motivasi bermain dan berlatih sepakbola, serta untuk pelatih penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam program latihan bagi pemain sepakbola bahwa latihan *massed practice* dan *distribute practice* dapat dikembangkan dengan berbagai macam variasi latihannya.

BAB II

LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA

2.1 Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh 11 pemain dengan ketentuan dan peraturan permainan yang telah diatur oleh badan organisasi tertinggi sepak bola yaitu FIFA (*Federation International Football Association*). Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional. Karena sepakbola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. (Joseph A. Luxbacher, 2004:1)

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan regu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam kondisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola tidaklah mungkin menjadi pemain sepak bola yang baik. (Sukatamsi, 1985:12)

Dalam sepak bola pemain dituntut agar dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya, sehingga pemain harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Menendang bola ke gawang merupakan salah satu

teknik dasar dalam bermain sepak bola untuk dapat mencetak gol. tendangan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.

2.2 Teknik Dasar Menendang Bola

Tendangan merupakan teknik dasar yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepak bola. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan dengan semua pemainnya dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik.

Teknik dasar menendang bola harus dimiliki oleh semua pemain, tendangan operan kepada teman dan tembakan dengan sasaran yang tepat diruang kosong pada mulut gawang tanpa dapat di jangkau oleh pejuang gawang merupakan teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain.

Berdasarkan uraian di atas tentang berbagai macam teknik dasar bermain sepak bola baik teknik individu maupun teknik kerjasama akan diambil untuk penelitian ini pada teknik individu, yaitu teknik akurasi tendangan ke gawang dengan jarak 16,5 meter.

Menendang bola merupakan teknik dasar yang paling banyak dalam permainan sepak bola. Menurut Sukatamsi (1984:48) teknik menendang bola mempunyai fungsi: (1) untuk memberikan operan bola kepada teman, (2) untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, (3) untuk memberikan atau menyapu bola didaerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan dari lawan, (4)

untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (*pinalty*).

2.3 Prinsip Teknik Menendang Bola

Menurut Sukatamsi (1984:45) ada beberapa prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui oleh pemain sepak bola yaitu:

2.3.1 Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan tendangan dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong bola ke depan.



Gambar 2.3.1
Letak kaki tumpuan di samping bola
Sumber : Data Penelitian 2015

2.3.2 Kaki yang menendang

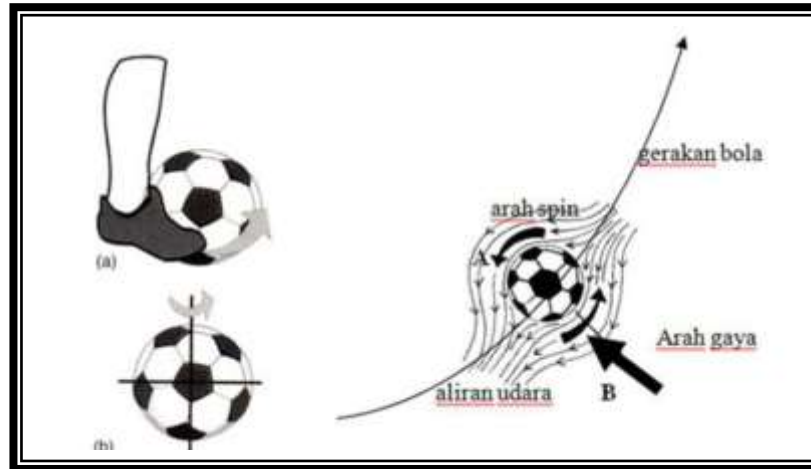
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang digunakan untuk tendangan bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai yang dipergunakan untuk tendangan diangkat kebelakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk tendangan mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk pencarian posisi.



Gambar 2.3.2
Kaki ayun (Kaki yang dipergunakan untuk menendang)
Sumber : Data Penelitian 2015

2.3.3 Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan penentu arah dan jalannya bola serta tinggi rendahnya lambungan bola, yaitu tepat pada titik pusat bola merupakan bagian bola yang ditendang.



Gambar 2.3.3 Bagian bola yang ditendang
 Sumber : http://footballsinfo.blogspot.sg/2010_12_01_archive.html,
 diunduh 12/06/2015, pk. 19.35

2.3.4 Sikap badan

Sikap badan pada waktu tendangan bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat tendangan bola badan tetap diatas bola bergulir rendah atau lambungan sedang. Posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka pada waktu tendangan bola badan berada diatas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.



Gambar 2.3.4 Sikap badan
 Sumber : <http://4.bp.soccer.blogspot>, diunduh 25/08/2015, pk. 20.26

2.3.5 Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk pengamatan situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah mana bola akan ditendang (Remmy Muchtar,1992:30).

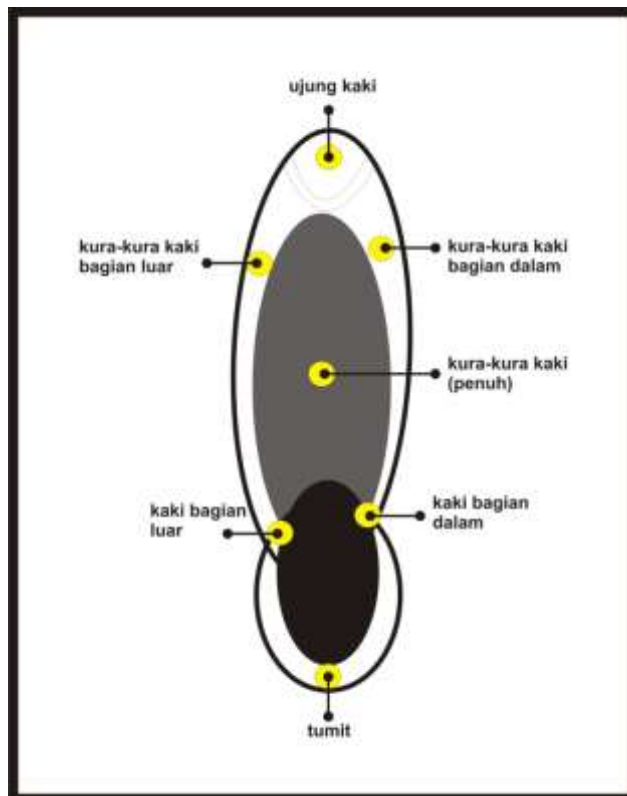


Gambar 2.3.5 Pandangan mata saat menendang bola
Sumber : Data Penelitian 2015

2.3.6 Macam – macam teknik tendangan bola antara lain:

- 1) Atas dasar bagaimana yang digunakan untuk tendangan bola, meliputi (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki bagian luar, (3) kura-kura kaki penuh, (4) ujung jari kaki, (5) kura-kura kaki bagian dalam, (6) tumit.
- 2) Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan, meliputi: (1) untuk memberikan operan pada teman, (2) penembakan bola kearah mulut gawang lawan, (3) pembuatan gol kemenangan, (4) pembersihan atau penya[uan bola didaerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk pematihan serangan lawan,

- (5) dilakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (*pinalty*).
- 3) Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, meliputi: (1) tendangan bola rendah, bola digulirkan datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut, (2) tendangan bola dilambungkan lurus atau dilambungkan sedang, bola dilambungkan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, (3) tendangan bola dilambungkan tinggi, bola dilambungkan paling rendah setinggi kepala.
- 4) Atas dasar arah dan jalannya bola, meliputi: (1) tendangan lurus (lurus), bola setelah ditendang kaki berputar sehingga bola dilambungkan lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, (2) tendangan bola melengkung (*slice*). Bola setelah ditendang berputar kearah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola dilambungkan sampai puncak akan turun *vertical*. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola (Sukatamsi, 1984:48).



Gambar 2.3.6 Bagian kaki untuk menendang
Sumber : Data Penelitian 2015

2.4 Faktor Kondisi Fisik

kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh, dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, artinya bahwa usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponennya harus dikembangkan, walaupun secara keseluruhan terutama dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988:8). Menurut Rubianto Hadi (2007:50) komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness*), diperlukan oleh atlet untuk komponen dasar bagi pengembangan keterampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni.

Komponen ini terutama meliputi:

2.4.1 Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

2.4.2 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

2.4.3 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin.

2.4.4 Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa: penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya, dan sentuhan. Kecepatan reaksi akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Kecepatan reaksi berkurang disebabkan oleh lambatnya pemrosesan informasi.

2.4.5 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

2.4.6 Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

2.4.7 Power

Power adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif.

Pada dasarnya seluruh komponen kondisi fisik tersebut penting untuk peningkatan keterampilan seluruh cabang olahraga, akan tetapi masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dalam permainan sepak bola seluruh komponen tersebut penting untuk peningkatan keterampilan bermain sepak bola karena sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan seluruh komponen kondisi fisik tersebut.

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan sebagai pendukung dari olahraga permainan sepakbola dimana untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain sepak bola dibutuhkan suatu kondisi fisik yang baik. Faktor kondisi fisik salah satunya digunakan sebagai pendukung untuk teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti *passing*, *dribble*, *heading*, *shooting* dan pergerakan dalam bermain sepak bola.

Faktor yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktor kondisi fisik pendukung dalam melakukan akurasi tendangan ke gawang dimana menendang bola didukung oleh kekuatan otot tungkai, *power* tungkai kaki, reaksi gerakan, daya tahan otot tungkai kaki, kelincahan gerak, kelentukan kaki, ketepatan perkenaan dan akurasi bola, serta koordinasi gerakan menendang bola dari gerakan awal melakukan tendangan sampai akhiran dalam melakukan tendangan, selain itu juga harus memiliki keseimbangan yang baik. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*), (Rubianto Hadi, 2007:51).

Kekuatan sangat dibutuhkan pada tendangan bola ke gawang dimana kekuatan lebih ditekankan pada kekuatan otot tungkai kaki, selain itu juga ada daya tahan yang ditekankan pada daya tahan otot tungkai kaki dimana otot

tungkai kaki tersebut mampu melakukan tendangan secara berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan berarti. Kelentukan menjadi faktor pendukung pada kelentukan kaki saat melakukan tendangan bola. *Power* tungkai kaki terjadi saat perkenaan kaki dengan bola, sedangkan ketepatan adalah pada saat perkenaan antara bola dengan kaki (*impact*) maupun ketepatan pada hasil tendangan. Koordinasi adalah komponen fisik pendukung yang terjadi pada saat dimulainya gerakan menendang bola sampai gerakan akhiran dalam menendang bola, sehingga terjadi serangkaian gerakan yang baik dan memberikan hasil tendangan yang baik pula serta akurat.

2.5 Latihan Massed Practice

Untuk mencapai tingkat keterampilan suatu cabang olahraga, maka dalam pelaksanaan latihan seorang siswa harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode latihan *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Berkaitan dengan metode *massed practice* Rusli Lutan (1988:113) menyatakan, "*massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba".

Latihan menendang bola secara terus menerus akan melatih pemain untuk mengasah kemampuan dan keterampilan dalam melakukan tendangan ke gawang dengan tepat ke sasaran. Latihan yang benar dan teratur, dapat dilakukan untuk mendapatkan teknik *shooting* yang baik. Pada intinya, dasar

latihan *shooting* adalah menendang ke arah gawang (Joseph A. Luxbacher, 2004:106)

2.6 Latihan Distribute Practice

Metode *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran praktik ketrampilan yang pada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan ketrampilan.

Menurut Rusli Lutan (1988:113) "*distribute practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba". Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat.

Pada pelaksanaan metode latihan *distributed practice* Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice*. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi siswa pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

2.7 Tendangan ke Gawang (*Shooting*)

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman

dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

Shooting atau tembakan ke gawang merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Kemudian Sukatamsi menyatakan, “Kesebelasan yang baik adalah suau kesebelasan yang semua pemainnya mampu menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cemat, dan tepat pada sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.

Berkaitan dengan penelitian ni, maka menendang bola yang dimaksud adalah menendang bola ke arah gawang. Adapun cara menendang bola ke gawang adalah sebagai berikut :

2.7.1 Awalan

berdiri lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki sepak diputar keluar pada pangkal pahanya sehingga kaki sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.



Gambar 2.1.7 Awalan
Sumber : Data Penelitian, 24/8/2015

2.7.2 Perkenaan dengan bola

terjadi pada daerah punggung kaki, sedangkan bola disepak pada titik pusatnya.



Gambar 2.7.2 Perkenaan dengan bola
Sumber : Data Penelitian, 24/8/2015

2.7.3 *Follow through*

degan cara mengikuti lintasan ayunan gerak kaki ke depan.



Gambar 2.7.3 *Follow through*
Sumber : Data Penelitian, 24/8/2015

Menurut Danny Mielke (2007:67) bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali dengan menggunakan teknik yang baik dan benar. Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang.

Latihan menendang bola dengan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* dapat dijadikan salah satu cara untuk melatih keterampilan tendangan ke gawang bagi para pemain sepak bola, karena dalam pertandingan sepak bola kunci memenangkan pertandingan yaitu dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

2.8 Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilakukan secara kontinyu, progresif dan berkelanjutan (Devi Tirtawirya, 2012:98). Latihan yang baik adalah yang mampu mngombinasikan antara volume dan intensitas dengan baik. Artinya bahwa jika latihan volume tinggi maka intensitas rendah, begitu pula sebaliknya, jika intensitas tinggi maka volume rendah. Jika penyesuaian volume dan intensitas bisa diatur dengan tepat maka peningkatan atau perubahan positif pada hasil latihan akan tercapai. Walaupun pengaruh prinsip-prinsip lathan yang lain juga harus diperhatikan (Devi Tirta Wirya, 2012:99).

Volume merupakan prasarat kuantitatif untuk prestasi teknis, taktis dan fisik yang tinggi. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsangan atau pembebanan. Volume latihan, kadang-kadang tidak akurat disebut durasi pelatihan karena yang disebut volume antara lain: (1) Waktu durasi latihan (2) Jarak yang ditempuh atau berat angkatan per unit waktu (3)

Pengulangan dari latihan atau elemen teknis atlet melakukan dalam waktu tertentu. Volume dapat diartikan jumlah aktifitas total latihan. Artinya bahwa jumlah total aktifitas yang dihitung dari durasi, jarak tempuh maupun pengulangan dalam latihan. Volume juga mengacu pada jumlah pekerjaan yang dilakukan selama latihan atau fase latihan (Devi Tirta Wirya, 2012:92)

Intensitas adalah komponen kualitatif kerja atlet dalam waktu tertentu, juga merupakan komponen penting dari latihan. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Semakin tinggi intensitas seorang atlet harus lebih melakukan kerja per satuan waktu (Bompa, dalam Devi Tirta Wirya, 2012:92)

2.9 Hakikat Latihan

Latihan menurut Harsono adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55)

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Aspek yang harus dipertimbangkan dalam permainan sepak bola untuk mencapai tujuan dari latihan itu meliputi, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Berdasarkan keempat aspek latihan diatas haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama lain tak dapat dipisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikaitkan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan suatu aktifitas yang

dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini berkisar pada masalah pengaruh latihan *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap hasil akurasi tendangan ke gawang pada permainan sepak bola, maka bentuk latihan yang digunakan pun harus dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan ke gawang dan akurasi tendangan.

2.10 Kerangka Berfikir

2.10.1 Pengaruh Latihan *Massed Practice* terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang

Massed Practice adalah latihan dengan jeda waktu latihan yang jumlah waktu istirahatnya diantara sesi praktik atau latihannya sangat singkat. Atau dengan kata lain latihan yang dilakukan secara terus menerus. Dengan melakukan latihan ini dapat melatih konsentrasi pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Karena dengan waktu istirahat yang sangat singkat maka sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Akurasi atau ketepatan adalah keakuratan, ketepatan, dan kecermatan dalam menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri (Tri Septi Agung Pamungkas, 2009:40).

Berdasarkan pengertian di atas bahwa dengan latihan *massed practice* diharapkan dapat berpengaruh terhadap pemain. Pemain dapat melakukan akurasi tendang yang baik meskipun latihan *massed practice* sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan tenaga yang lebih besar dibandingkan *distribute practice*. Setelah melakukan salah satu latihan maka hasilnya dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang.

2.10.2 Pengaruh Latihan *Distribute Practice* terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang

Distribute Practice yaitu latihan dengan jeda waktu latihan yang jumlah waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya relatif lama. Latihan yang dimaksud yaitu menendang ke arah gawang yang dilakukan secara bergantian. Latihan *distribute practice* lebih mudah karena penendang lebih mempunyai waktu untuk berkonsentrasi ke bola dan sasaran tembak yaitu gawang.

Dalam latihan ini siswa dapat lebih berkonsentrasi untuk mengarahkan bola pada titik tertinggi yang dituju. Waktu istirahat yang relatif lama juga dapat menjadi kelebihan dalam latihan ini sehingga siswa mempunyai waktu untuk melakukan *recovery*,

Berdasarkan pengertian diatas bahwa dengan latihan *distribute practice* diharapkan dapat mempengaruhi hasil tendangan, siswa diharapkan dapat melakukan tendangan yang baik karena dalam latihan *distribute practice* mempunyai kelebihan dalam waktu istirahat yang cukup dan konsentrasi untuk menendang yang relatif lama dibandingkan latihan *massed practice*. Setelah melakukan salah satu latihan maka hasilnya dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang.

2.10.3 Latihan *Massed Practice* Lebih Baik dari pada Latihan *Distribute Practice* Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang

Latihan *distribute practice* adalah latihan dengan jeda waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya relatif lama, latihan ini lebih mudah karena penendang lebih mempunyai waktu untuk berkonsentrasi ke bola dan sasaran tembakan. Latihan *massed practice* yaitu latihan yang dilakukan secara terus menerus, sehingga pemain harus dapat berkonsentrasi untuk melakukan

tendangan. Latihan *drill* sangat berguna saat pemain memiliki kesempatan saat ruang tembakan kecil dan otomatisasi sasaran yang dituju, *latihan massed practice* juga dituntut untuk lebih berkonsentrasi dan mengeluarkan tenaga yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *distribute practice*.

Dalam latihan *massed practice* siswa melakukan latihan secara terus menerus dengan jeda waktu istirahat relatif sedikit tetapi berpengaruh terhadap hasil akurasi tendangan ke gawang dibandingkan latihan *distribute practice* karena otomatisasi gerak dan arah sasaran yang dituju lebih sering dilakukan pada siswa kelompok latihan *massed practice*. Sehingga latihan *massed practice* lebih baik dibandingkan dengan latihan *distribute practice*.

2.11 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

2.11.1 Ada pengaruh setelah latihan menggunakan *massed practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015.

2.11.2 Ada pengaruh setelah latihan menggunakan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015.

2.11.3 Latihan menendang bola dengan menggunakan *massed practice* lebih baik dibandingkan dengan latihan menendang bola dengan menggunakan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP KU-14 Kota Semarang Tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metode penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metode penelitian harus dapat tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian adalah sesuatu cara untuk melakukan penelitian atau penyelidikan ilmiah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S (*Matching subject Design*). Eksperimen adalah untuk meneliti pengaruh suatu kondisi terhadap gejala. Tindakan didalam eksperimen adalah treatment, dan dapat diartikan sebagai semua variasi tindakan atau pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya. Sedangkan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh treatment yang dicobakan, melainkan juga menguji signifikansi (berarti tidaknya) pengaruh itu (Sutrisno Hadi, 2004:465).

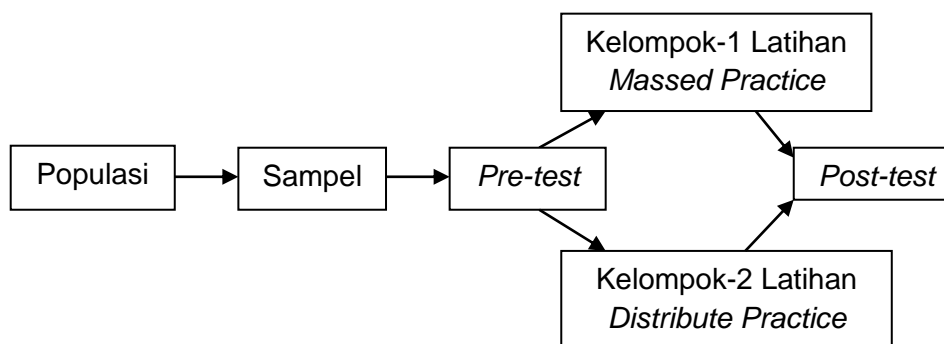
Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* dengan cara hasil *pre-test* tersebut

diperingkat kemudian dipasangkan dengan metode A-B-B-A. Sehingga didapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Tabel 3.1 Eksperimen Pola M-S

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
1		Kelompok 1	<i>Massed Practice</i>	Kelompok 1
2		Kelompok 2	<i>Distributed Practice</i>	Kelompok 2
Dst.				

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

3.2 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2007:173). Populasi penelitian ini secara keseluruhan adalah para pemain SSB UNDIP Kota Semarang yang berjumlah 113 orang.

Populasi penelitian ini memiliki kesamaan antara lain :

1. Sama-sama anggota SSB UNDIP Kota Semarang
2. Berjenis kelamin sama yaitu laki-laki

Berdasarkan uraian tersebut maka populasi penelitian ini bersifat homogen.

3.3 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Jadi yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sample*, artinya pengambilan subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Tujuan yang dimaksud adalah mengambil berdasarkan kriteria bermain sepakbola dengan baik, karena kelompok usia 14 tahun merupakan kelompok umur yang memiliki teknik dasar sepak bola yang sudah cukup baik dari segi menendang bola, mendribble bola, dan dari segi permainan pada saat bertanding. Pengambilan sampel dengan teknik seperti ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan penelitian sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2010:183). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SSB UNDIP kelompok usia 14 tahun yang berjumlah 20 orang.

3.4 Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Dengan adanya hal tersebut dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti bahwa variabel penelitian adalah faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian.

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah:

3.4.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *massed practice* (X_1), latihan *distribute practice* (X_2).

3.4.2 Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil akurasi tendangan ke gawang (Y).

3.5 Prosedur Penelitian

Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Matching Subject Design* yang sering dikenal dengan pola M-S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subjek (*pair of subjects*) masing-masing ke kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu (Sutrisno Hadi, 2004:511).

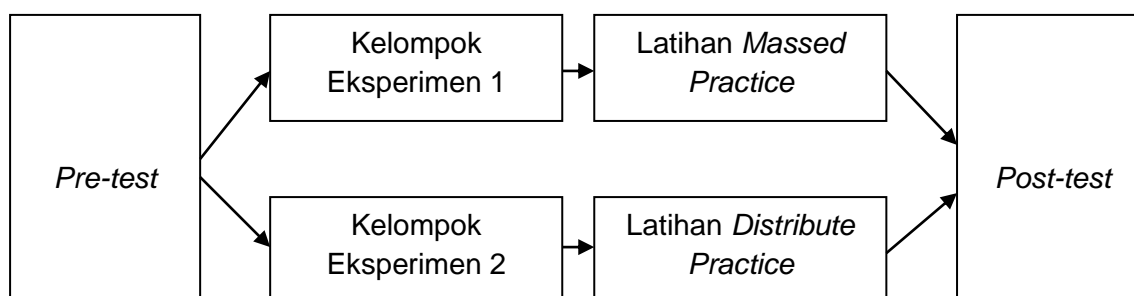
Cara untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut adalah dengan cara *subject matching ordinal pairing*. Caranya adalah hasil *pre-test* tersebut diperingkat kemudian dipasangkan dengan metode a-b-b-a.

Adanya kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 tersebut sangatlah penting guna untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian secara benar harus membandingkan setidaknya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimentasikan. Kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok tersebut.

Tabel 3.5
Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen I	<i>Shooting</i> bola (akurasi tendangan ke gawang)	Latihan <i>Massed Practice</i>	<i>Shooting</i> bola (akurasi tendangan ke gawang)
Eksperimen II	<i>Shooting</i> bola (akurasi tendangan ke gawang)	Latihan <i>Distribute Practce</i>	<i>Shooting</i> bola (akurasi tendangan ke gawang)

Tabel 3.5
Skema Penelitian



3.5.1. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian

Setelah mendapatkan sampel dengan cara populasi maka tahap berikutnya diadakan *pre-test* akurasi tendangan ke gawang. Dalam penelitian ini berlangsung 14 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), dan dua kali pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*. Sebelum data terkumpul, proses untuk memperoleh data tersebut meliputi *pre-test*, pelaksanaan latihan dan *post-test*.

3.5.1.1 *Pre-test*




Pre-test bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan anak atau *testee*. Sehingga dapat diketahui

perbedaan hasil yang dicapai anak atau *testee* selama *treatment* atau perlakuan selama 14 kali pertemuan. *Pre-test* dalam penelitian ini di laksanakan pada hari Sabtu, 9 Mei 2015.

3.5.1.2 Pelaksanaan latihan

Penelitian ini dilaksanakan 14 kali pertemuan, 2 kali pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga jumlah keseluruhan 16 kali pertemuan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 melakukan latihan *massed practice* dan kelompok 2 melakukan latihan *distribute practice*. Menurut pendapat M. Sajoto (1998:48) program latihan yang dilakukan empat kali dalam seminggu cukup efektif, namun rupanya pelatih melaksanakan tiga hari agar tidak menjadi kelelahan. Adapun jadwal pelaksanaan perlakuan (*treatment*) adalah sebagai berikut:

Mei 2015							Juni 2015						
sen	sel	rab	kam	jum	sab	ming	sen	sel	rab	kam	jum	sab	ming
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

 : *Pre-Test*
  : *Treatment*
  : *Post-Test*

Gambar 3.5.1.2
Jadwal Pelaksanaan Latihan

Waktu yang dibutuhkan adalah 120 menit dengan rincian sebagai berikut:

1. Warming up, peregangan (*stretching*) (15 menit).
2. Latihan inti, latihan shooting bola dengan metode latihan *massed practice* dan *distribute practice* (90 menit).
3. Pendinginan (15 menit).

3.5.1.3 *Post-test*

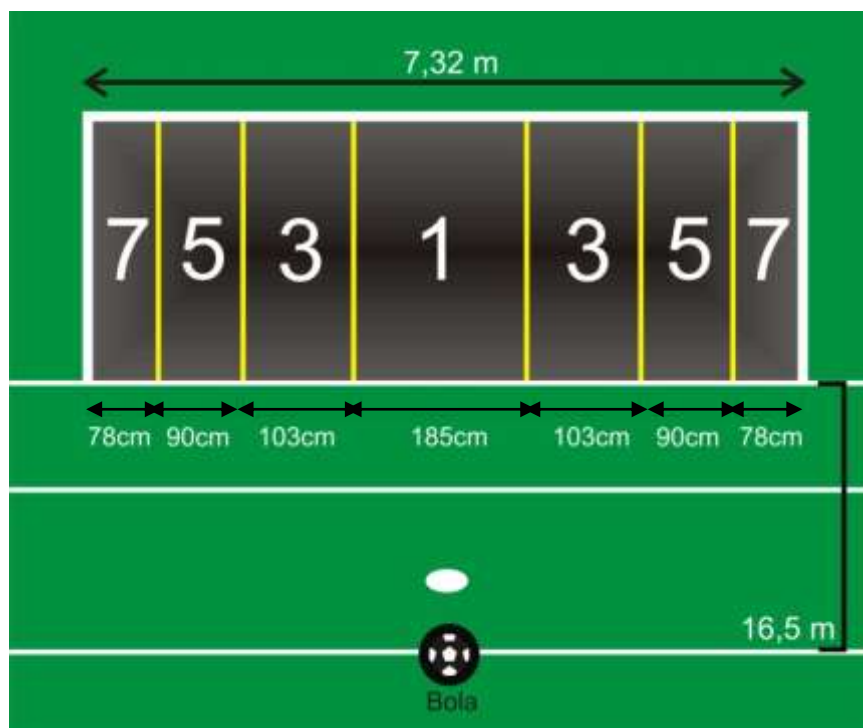
Setelah diberikan *treatment* sebanyak 14 kali pertemuan, maka diadakan *post-test* pada hari Kamis, 11 Juni 2015 untuk mengetahui hasil kebenaran dalam penelitian yang dicapai oleh sampel dari tiap-tiap kelompok setelah diberi perlakuan atau *treatment*.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya, apabila mempunyai atau memenuhi syarat-syarat instrumen yaitu validitas dan realibilitas tes.

Instrumen test yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes untuk mengukur ketepatan atau akurasi hasil tendangan ke gawang menggunakan tes menembak atau menendang bola ke sasaran (Nur Hasan, 2012:162).

Tujuan test menembak bola ke sasaran adalah mengukur keterampilan menembak bola dengan tepat ke arah sasaran. Alat yang digunakan dalam tes menembak bola yaitu: bola sepak, gawang, meteran, kun, nomor-nomor, tali, blangko dan alat tulis.



Gambar 3.6
Instrumen test menembak kesasaran
(Nur Hasan, 2001:136)

Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes menendang bola ke gawang adalah sebagai berikut:

1. *Testee* berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran .
2. Tidak ada aba-aba dari *tester*.
3. *Testee* menendang bola ke arah gawang.
4. *Testee* diberikan 3 kali kesempatan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila, bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran. Cara menskor tembakan bolaa kesasaran yaitu:

1. Jumlah skor bola ke sasaran dalam 3 kali kesempatan

2. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keahlian suatu instrumen. Instrumen yang sah berarti memiliki validitas yang tinggi. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjukkan tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2012:221).

Nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen tes ini adalah untuk validitas tes 0,801 dan untuk reliabilitas tes adalah 0,444, hasil validitas dan reliabilitas instrumen tes ini telah diteliti sebelumnya.

3.7 Variabel Rancangan yang Mempengaruhi Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan perlu ditetapkan faktor-faktor, variabel-variabel atau kondisi-kondisi yang perlu dikontrol (dikendalikan) yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Faktor-faktor tersebut adalah faktor *intern* dan *ekstern*.

3.7.1 Faktor *Intern*

Faktor intern adalah faktor yang ada pada diri *testee* yang meliputi :

3.7.1.1 Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati pada setiap individu tidak sama atau berbeda. Hal ini akan mempengaruhi terhadap setiap hasil tes dan pengukuran. Untuk

menghindari hal tersebut penulis langsung memberikan anjuran untuk melakukan tes dan pengukuran dengan sungguh-sungguh.

3.7.1.2 Kehadiran

Faktor kehadiran merupakan faktor yang juga mendapatkan perhatian penulis karena jika tidak hadir, maka jumlah sampel akan berkurang berarti data yang diperoleh juga berkurang. Oleh karena itu, sehari sebelum pelaksanaan tes, para sampel diingatkan untuk datang tepat waktu pada hari yang telah ditetapkan.

3.7.1.3 Kemampuan

Tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan *testee* terhadap tes dan pengukuran akan berbeda mungkin ini akan menjadi kendala terhadap proses penelitian. Untuk menghadapi hal tersebut penulis memberi masukan kepada *testee* untuk tidak terpengaruh akan hasil tes dan pengukuran yang dicapai oleh *testee* yang lain karena setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda.

3.7.1.4 Kesehatan

Faktor kesehatan para sampel sangat berpengaruh terhadap hasil tes dan pengukuran terutama kurangnya istirahat dan asupan makanan yang bergizi. Untuk itu, sebelum pelaksanaan tes dan pengukuran penulis mengingatkan para *testee* untuk selalu menjaga kesehatannya.

3.7.2 Faktor *Ekstern*

Faktor *ekstern* adalah faktor diluar sampel yang meliputi:

3.7.2.1 Alat Tes

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola, kun, meteran, tali untuk memberi tanda skor pada gawang dan papan skor. Tabel data pemain juga

menjadi hal penting yang berguna untuk mencatat hasil tendangan ke gawang setiap pemain.

3.7.2.2 Petugas Pengambilan Data

Kesalahan manusia (*human error*) adalah suatu kendala yang sering terjadi dalam pengambilan data penelitian. Untuk mengantisipasi hal tersebut terlebih dahulu penulis menjelaskan tentang penggunaan alat tes kepada petugas pengambil data untuk mengurangi tingkat kesalahan.

3.7.2.3 Cuaca dan Tempat

Cuaca cerah, panas, mendung dan hujan akan mempengaruhi dalam proses pengambilan data. Pengambilan data akan lebih efektif dan efisien apabila dilakukan dalam kondisi cuaca yang cerah, yaitu kondisi cuaca yang tidak panas ataupun mendung.

3.8 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari data kelompok eksperimen yang sudah dijabarkan pada masing-masing individunya. Langkah awalnya adalah menyusun perhitungan statistik pada pola M-S terhadap hasil *post-test*. Setelah diperoleh hasil *post-test* menendang bola ke gawang, maka perlu diuji signifikansinya dengan menggunakan rumus *t-test* rumus pendek (*short methode*). Sutrisno Hadi (2004:227), mengatakan bahwa rumus ini dipersiapkan untuk menyelesaikan penyelidikan eksperimen yang menggunakan *matched by subject design* dengan cara yang lebih singkat dan efisien.

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

MD : Mean perbedaan

d^2 : Deviasi mean perbedaan

N : Jumlah pasangan subjek

(Sutrisno Hadi, 2004:517)

Sedangkan untuk mencari latihan mana yang lebih efektif dengan cara mencari selisih atau hasil mean dari kedua kelompok antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II. Dimana yang memiliki mean lebih besar dinyatakan sebagai yang lebih efektif. Untuk mencari mean digunakan rumus sebagai berikut:

$$MX_1 = \frac{\sum X_1}{N} \text{ dan } MX_2 = \frac{\sum X_2}{N}$$

Keterangan:

MX_1 : Mean kelompok eksperimen I

MX_2 : Mean kelompok eksperimen II

$\sum X_1$: Jumlah nilai kelompok eksperimen I

$\sum X_2$: Jumlah nilai kelompok eksperimen II

N : Jumlah subjek

Mempersiapkan tabel perhitungan rumus *t-test* dan memasukan data yang telah diperoleh, kemudian data dimasukan ke dalam tabel persiapan perhitungan.

Tabel 3.8

Tabel persiapan perhitungan statistik rumus *t-test*

No.	Subjek	X_1	X_2	D ($X_1 - X_2$)	D (D-MD)	d^2
1						
2						
Dst.						
		$\sum X_1$	$\sum X_2$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

Keterangan:

 X_1 : Nilai kelompok eksperimen I X_2 : Nilai kelompok eksperimen II

D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d : Deviasi perbedaan dari tiap-tiap pasangan

 d^2 : Kuadrat dari deviasi perbedaan tiap-tiap pasangan

Cara pengisian kolom di atas adalah:

1. Kolom 1, nomor subjek.
2. Kolom 2, nama subjek
3. Kolom 3, hasil *post-test* kelompok eksperimen I (X_1).
4. Kolom 4, hasil *post-test* kelompok eksperimen II (X_2).
5. Kolom 5, selisih nilai kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II ($D = X_1 - X_2$).
6. Kolom 6, deviasi individual dari perbedaan mean ($d = D - MD$).
7. Kolom 7, deviasi kuadrat (d^2).

Perhitungan statistika pola designs *treatments by subject* yaitu dengan rumus *t-test*, dengan taraf signifikan 5% dan db (derajat kebebasan) jumlah

pasangan dikurangi 1 yaitu $N-1$, maka kemungkinan-kemungkinan hasil yang akan diperoleh dalam perhitungan ini adalah:

1. Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistika itu sama atau lebih besar dari nilai t dalam tabel berarti signifikan, maka nilai hipotesis nihil ditolak.
2. Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistika itu lebih kecil dari nilai t dalam tabel berarti tidak signifikan, maka hipotesis nihil dapat diterima.

3.8.1. Pengujian Normalitas

Perhitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan (Sutrisno Hadi, 1987:347). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program computer SPSS.

3.8.2. Perhitungan Homogenitas

Perhitungan homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas dengan menggunakan program SPSS.

3.8.3. Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan dipenuhi kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji t sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Kemudian untuk mengetahui jawaban adanya perbedaan dari kedua metode latihan tersebut dan metode manakah yang hasilnya lebih efektif maka perlu diadakan perhitungan mean masing-masing kelompok. Hasil perhitungan mean tersebut kemudian dibandingkan dimana mean yang lebih besar berarti lebih baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mendasari untuk menyimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan menendang bola dengan menggunakan metode latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP Usia 14 Kota Semarang tahun 2015.
- 5.1.2 Latihan menendang bola dengan menggunakan metode latihan *massed practice* lebih efektif dari pada menggunakan metode latihan *distribute practice* pada siswa SSB UNDIP Usia 14 Kota Semarang tahun 2015.

5.2 Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain :

- 5.2.1 Latihan *shooting* dengan menggunakan metode *massed practice* dapat digunakan oleh pelatih selain menggunakan latihan *distribute practice*. Karena latihan menggunakan metode *massed practice* terbukti lebih baik dari pada menggunakan latihan *distribute practice*.
- 5.2.2 Bagi peneliti, pelatih, pembina olahraga khususnya dalam sepakbola akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga diperoleh hasil yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Devi Tirtawirya. *Intensitas dan Volume Latihan dalam Olahraga*. Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan). Februari 2012. ISSN:2252-3375.

Gede Eka Budi Darmawan. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot) Bola Basket*. Jurnal Sains dan Teknologi. Oktober 2013. ISSN:2303-3142

Keputusan Dekan FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.

Luxbacher, Joseph. 1998. *Soccer steps to success*. Terjemahan Agus Wibawa 2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

M. Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Muh Ikhwan Iskandar. *Perbedaan Pengaruh Metode Massed Practice dengan Distribute Practice Terhadap Kemampuan Pass Atas Bola Voli Yuniior Klub Bola Voli Rinex Boyolali*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 11 No. 1 Tahun 2011. ISSN:1411-8319

Nurhasan. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI Press.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.

Slamet Riyadi. *Pemrosesan Informasi dalam Belajar Gerak*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 11 No. 2 Tahun 2011. ISSN:1411-8319

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.


Sutrisno Hadi. 2004. *Statistika Jilid I*, Yogyakarta: Andi Offset

----- . 2004. *Statistik Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset

----- . 2004. *Statistik Jilid III*, Yogyakarta: Andi Offset

Sunu Catur Suliswarno. 2015. *Perbedaan Latihan Shooting Bola Dengan Sasaran Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola pada SSB Tunas Muda Blora*

Lampiran 1

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
	Gedung F1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
	Telepon: 024 70774085
	Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 129/EP-21-30/2015
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Kriswanto, M.Pd.
NIP : 196106301987031003
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Dosen Pembimbing 1

2. Nama : Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP : 197109091988021001
Pangkat/Golongan : III/A
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : MUCH RIZKY DIANSYAH
NIM : 6301411024
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik : TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Lampiran 2



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 315/FIK/2015**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 4 Maret 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriwantoro, M.Pd.
NIP : 196106301987031003
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Kumpul Slamet Budyanto, S.Pd.,M.Kes.
NIP : 197109091998021001
Pangkat/Golongan : III/A
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : MUCH RIZKY DIANSYAH
NIM : 6301411024
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik : TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
TANGGAL : 9 Maret 2015

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal






Ditetapkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNNES
Drs. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

8301411024
FM-03-ARD-24Rev. 00


Lampiran 3

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
Nomor	: 411/0A37-I.6/LT/2015
Lamp.	:
Hal	: Ijin Penelitian
 Kepada Yth. Ketua SSB Undip Kota Semarang di Kota Semarang	
 Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: MUCH RIZKY DIANSYAH
NIM	: 6301411024
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik	: TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
 Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
 	
Semarang, 30 April 2015	
Hormat, M. Pramo, M.Si. NIP. 195910191985031001	

Lampiran 4

	SEKOLAH SEPAK BOLA UNDIP KOTA SEMARANG Jl. Prof Hadi Soedharto, SH, Tembalang Semarang Jawa Tengah 50275
Semarang, 10 Juni 2015	
Kepada Yth Dekan FIK UNNES di <u>Tempat</u>	
Dengan Hormat, Menindak lanjuti Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang Nomor : 4111/UN37.1.6/LT/2015. Menerangkan bahwa :	
Nama	: Much Rizky Diansyah
NIM	: 6301411024
Jurusan	: Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Telah mengadakan penelitian di SSB UNDIP Kota Semarang pada tanggal 7 Mei 2015 sampai 11 Juni 2015 untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah. Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya.	
Kepala SSB UNDIP	
 	
Sumarli Widodo, S.pd, M.pd NIP. 19670719 199903 1 001	

Lampiran 6


**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PKLO**
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007

No :- Semarang, 8 Juni 2015
Lamp :-
Hal :- Undangan Pelaksanaan Post-test Penelitian

Kepada
Yth. Bapak **Drs. Kriswantoro ,M.Pd.**
di
Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan akan dilaksanakannya kegiatan penelitian. Maka dengan ini saya mohon dengan hormat kepada Bapak untuk bisa menghadiri post-test penelitian.
Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :


Hari : Kamis
Tanggal : 11 Juni 2015
Waktu : 15.00 WIB - selesai
Tempat : Lapangan Sepakbola UNDIP Kota. Semarang

Demikian permohonan saya atas perhatian dan kebijaksanaannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Much. Rizky Diansyah
NIM. 6301411024

Lampiran 7

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PKLO
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007

No : - Semarang, 8 Juni 2015
Lamp : -
Hal : Undangan Pelaksanaan Post-test Penelitian

Kepada
Yth. Bapak **Kumbul Slamet B, S.Pd., M.Kes.**
di
Tempat


Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakannya kegiatan penelitian. Maka dengan ini saya mohon dengan hormat kepada Bapak untuk bisa menghadiri post-test penelitian.

Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 11 Juni 2015
Waktu : 15.00 WIB - selesai
Tempat : Lapangan Sepakbola UNDIP Kota, Semarang

Demikian permohonan saya atas perhatian dan kebijaksanaannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Much. Rizky Diansyah
NIM. 6301411024

Lampiran 8

**DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN
SSB UNDIP KU-14 KOTA SEMARANG**

No.	Nama	No.	Nama
1.	Evan Harda 31 Agustus 2001	11.	FX. Jefry Aldi Pratama 6 Januari 2001
2.	Faisal Putra K 12 September 2001	12.	Tengku Akbar S.P 17 Maret 2001
3.	Villah Ihsanul H 12 Maret 2001	13.	Pramaditya Putra 5 januari 2002
4.	Safrizal C. N 19 April 2002	14.	Irzal Aziz 1 Desember 2001
5.	Dzakwan Hanif M 28 Februari 2001	15.	Bimo Adi 25 Oktober 2002
6.	Baruna Nursatria J 9 April 2002	16.	M. Reza Pahlevi 30 April 2002
7.	M. Syahril Rizal 26 Maret 2001	17.	Erlangga F. S 13 Januari 2002
8.	Abrar Kusuma P. D 3 Maret 2001	18.	Dzulkhilmi Adnan 22 Januari 2001
9.	Widy Ardiyanto 28 Mei 2002	19.	Eka Bagas 8 Februari 2002
10.	Ridwan Ilham S 21 Februari 2001	20.	Aji Putro S 4 Mei 2001

Kepala SSB UNDIP



Sumardi Widodo, S.pd. M.pd

NIP. 19670719 199903 1 001

Lampiran 9

HASIL *PRE-TEST*
AKURASI TENDANGAN KE GAWANG
SISWA SSB UNDIP KU-14

No.	Kode	Nama	Shooting			Jumlah
			1	2	3	
1.	R-01	Evan Harda	1	3	-	4
2.	R-02	Faisal Putra K	5	3	7	15
3.	R-03	Villah Ihsanul H	1	3	1	5
4.	R-04	Safrizal C. N	3	-	1	4
5.	R-05	Dzakwan Hanif	7	3	1	11
6.	R-06	Baruna Nursatria	5	-	3	8
7.	R-07	M. Syahril Rizal	-	5	1	6
8.	R-08	Abrar Kusuma	-	-	3	3
9.	R-09	Widy Ardiyanto	-	-	7	7
10.	R-10	Ridwan Ilham	-	-	7	7
11.	R-11	FX. Jefry Aldi	-	7	5	12
12.	R-12	Tengku Akbar	3	-	1	4
13.	R-13	Pramaditya Putra	-	-	3	3
14.	R-14	Irzal Aziz	5	-	-	5
15.	R-15	Bimo Adi	5	7	-	12
16.	R-16	M. Reza Pahlevi	-	5	7	12
17.	R-17	Erlangga	7	-	3	10
18.	R-18	Dzulkhilmi	5	1	1	7
19.	R-19	Eka Bagas	5	5	-	10
20.	R-20	Aji Putro	3	3	-	6

Lampiran 10

**HASIL PASANGAN DENGAN METODE
ORDINAL PAIRING
SISWA SSB UNDIP KU-14**

No.	Kode	Nama	Skor	Subject Matching	Pasangan (A-B)	Pasangan Nilai
1.	R-02	Faisal Putra K	15	A	R-02 – R-16	15 - 12
2.	R-16	M. Reza Pahlevi	12	B		
3.	R-15	Bimo Adi	12	B	R-11 – R-15	12 - 12
4.	R-11	FX. Jefri Aldi	12	A		
5.	R-05	Dzakwan Hanif	11	A	R-05 – R-19	11 - 10
6.	R-19	Eka Bagus	10	B		
7.	R-17	Erlangga	10	B	R-06 – R-17	8 - 10
8.	R-06	Baruna Nursatria	8	A		
9.	R-18	Dzulkhilmi	7	A	R-18 – R10	7 - 7
10.	R-10	Ridwan Ilham	7	B		
11.	R-09	Widy Ardiyanto	7	B	R-20 - R-09	6 - 7
12.	R-20	Aji Putro	6	A		
13.	R-07	M. Syahril Rizal	6	A	R-07 - R-14	6 - 5
14.	R-14	Irzal Aziz	5	B		
15.	R-03	Villah Ihsanul H	5	B	R-12 - R-03	4 - 5
16.	R-12	Tengku Akbar	4	A		
17.	R-04	Safrizal C. N	4	A	R-04 - R-01	4 - 4
18.	R-01	Evan Harda	4	B		
19.	R-13	Pramaditya Putra	3	B	R-08 - R-13	3 - 3
20.	R-08	Abrar Kusuma	3	A		

Lampiran 11

**KELOMPOK EKSPERIMEN I
LATIHAN *MASSED PRACTICE***

No.	Kode	Nama
1	R-08	Abrar Kusuma
2	R-04	Safrizal C. N
3	R-12	Tengku Akbar
4	R-07	M. Syahril Rizal
5	R-20	Aji Putro
6	R-18	Dzulkhilmi
7	R-06	Baruna Nursatria
8	R-05	Dzakwan Hanif
9	R-11	FX. Jefry Aldi
10	R-02	Faisal Putra K

**KELOMPOK EKSPERIMEN II
LATIHAN *DISTRIBUTE PRACTICE***

No.	Kode	Nama
11	R-13	Pramaditya Putra
12	R-01	Evan Harda
13	R-03	Villah Ihsanul H
14	R-14	Irzal Aziz
15	R-09	Widy Ardiyanto
16	R-10	Ridwan Ilham
17	R-17	Erlangga
18	R-19	Eka Bagas
19	R-15	Bimo Adi
20	R-16	M. Reza Pahlevi

Lampiran 12

HASIL *POST-TEST*
AKURASI TENDANGAN KE GAWANG
SISWA SSB UNDIP KU-14

No.	Kode	Nama	<i>Shooting</i>	<i>Shooting</i>	<i>Shooting</i>	Jumlah
			1	2	3	
1.	R-01	Evan Harda	3	5	1	9
2.	R-02	Faisal Putra K	7	5	5	17
3.	R-03	Villah Ihsanul H	5	3	1	9
4.	R-04	Safrizal C. N	7	3	5	15
5.	R-05	Dzakwan Hanif	5	5	5	15
6.	R-06	Baruna Nursatria	3	5	5	13
7.	R-07	M. Syahril Rizal	3	7	7	17
8.	R-08	Abrar Kusuma	5	5	1	11
9.	R-09	Widy Ardiyanto	3	3	5	11
10.	R-10	Ridwan Ilham	5	3	5	13
11.	R-11	FX. Jefry Aldi	3	7	7	17
12.	R-12	Tengku Akbar	7	5	3	15
13.	R-13	Pramaditya Putra	3	3	3	9
14.	R-14	Irzal Aziz	7	1	1	9
15.	R-15	Bimo Adi	7	1	3	11
16.	R-16	M. Reza Pahlevi	7	7	3	17
17.	R-17	Erlangga	1	5	5	11
18.	R-18	Dzulkhilmi	3	3	3	9
19.	R-19	Eka Bagas	1	5	7	13
20.	R-20	Aji Putro	5	7	1	13

Lampiran 13

**HASIL POST-TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN I
LATIHAN MASSED PRACTICE**

No.	Kode	Nama	Post-test			
			Shooting			Jumlah
			1	2	3	
1	R-08	Abrar Kusuma	5	5	1	11
2	R-04	Safrizal C. N	7	3	5	15
3	R-12	Tengku Akbar	7	5	3	15
4	R-07	M. Syahril Rizal	3	7	7	17
5	R-20	Aji Putro	5	7	1	13
6	R-18	Dzulkhilmi	3	3	3	9
7	R-06	Baruna Nursatria	3	5	5	13
8	R-05	Dzakwan Hanif	5	5	5	15
9	R-11	FX. Jefry Aldi	3	7	7	17
10	R-02	Faisal Putra K	7	5	5	17

**HASIL POST-TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN II
LATIHAN DISTRIBUTE PRACTICE**

No.	Kode	Nama	Post-test			
			Shooting			Jumlah
			1	2	3	
11	R-13	Pramaditya Putra	3	3	3	9
12	R-01	Evan Harda	3	5	1	9
13	R-03	Villah Ihsanul H	5	3	1	9
14	R-14	Irzal Aziz	7	1	1	9
15	R-09	Widy Ardiyanto	3	3	5	11
16	R-10	Ridwan Ilham	5	3	5	13
17	R-17	Erlangga	1	5	5	11
18	R-19	Eka Bagas	1	5	7	13
19	R-15	Bimo Adi	7	1	3	11
20	R-16	M. Reza Pahlevi	7	7	3	17

Lampiran 14

NILAI-NILAI T-TEST
Batas Signifikansi Pada Berbagai Taraf Signifikansi

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,885	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 15

**PROGRAM LATIHAN HARIAN
AKURASI TENDANGAN KE GAWANG
SSB UNDIP KU-14 KOTA SEMARANG**

Waktu Latihan 120 menit

Rincian :

- Pemanasan 15 Menit
- Latihan Inti 90 Menit
- Pendinginan 15 Menit

Alat yang digunakan

- Bola : 16
- Kun : 20 pcs
- Meteran
- Tali
- Papan skor
- Blangko penilaian

Tanggal Penelitian :

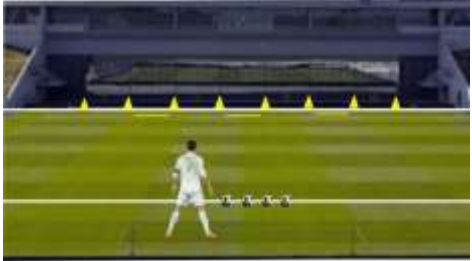
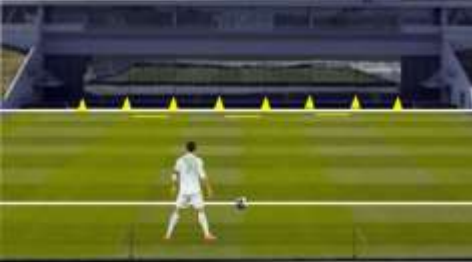
Mei 2015						
sen	sel	rab	kam	jum	sab	ming
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni 2015						
sen	sel	rab	kam	jum	sab	ming
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Pre-test : Sabtu, 9 Mei 2015

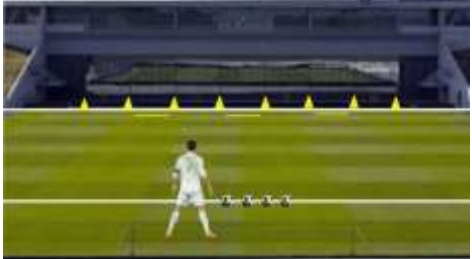
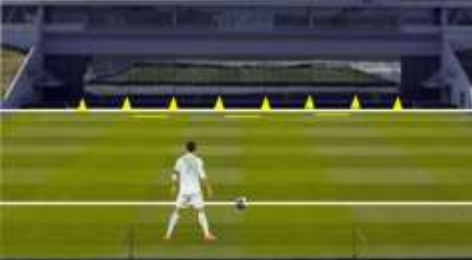
Post-test : Kamis, 11 Juni 2015

Minggu 1	Latihan
Sabtu, 9 Mei 2015	<i>Pre-test</i>
Minggu, 10 Mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 2 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 2 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Minggu 2	
Selasa, 12 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 2 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 2 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Kamis, 14 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara berpasangan, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara bergantian atau berselang-seling, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	

Sabtu, 16 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Minggu 3	
Selasa, 19 Mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

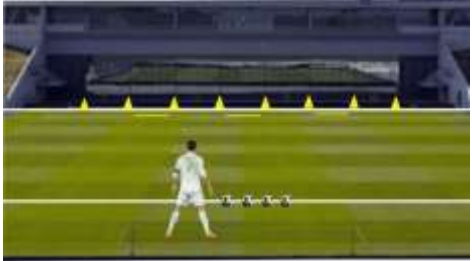
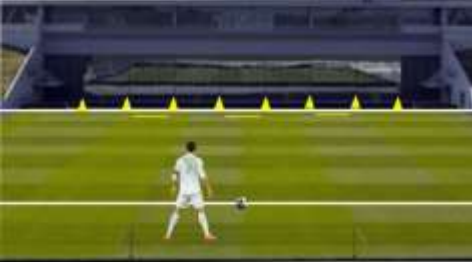
Kamis, 21 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 4 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara berpasangan, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 3 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara bergantian atau berselang-seling, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	

Sabtu, 23 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 4 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 4 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Minggu 4	
Selasa, 26 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 4 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 4 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

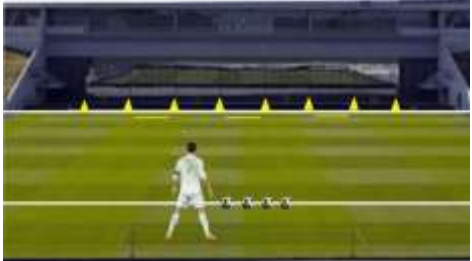

Kamis, 28 mei 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara berpasangan, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>).</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara bergantian atau berselang-seling, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	

<p>Sabtu, 30 mei 2015</p>	<p>Latihan <i>Massed Practice</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	<p>Latihan <i>Distribute Practice</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Minggu 5	
Selasa, 2 juni 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 5 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Kamis, 4 juni 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara berpasangan, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>).</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran teman (<i>ball felling</i>) dengan jarak 16,5 m. • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : latihan dilakukan secara bergantian atau berselang-seling, melakukan tendangan ke sasaran teman (<i>ball felling</i>)</p>	

Sabtu, 6 juni 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti, menendang bola pada sasaran tiang gawang kiri dan kanan dengan jarak 16,5 m • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	

Minggu 6	
Selasa, 9 juni 2015	Latihan <i>Massed Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : pada latihan ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok 1 dan 2 berisi 3 pemain dan kelompok 3 berisi 4 pemain, masing-masing melakukan latihan <i>massed practice</i> sesuai prosedur.</p>	
	Latihan <i>Distribute Practice</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan inti : menendang bola ke arah sasaran gawang kun dengan jarak 16,5 m. • Set : 6 • Repetisi : 4 • Pendinginan • Evaluasi <p>Keterangan : dilakukan secara berselang-seling</p>	
Kamis, 11 juni 2015	<i>Post-test</i>

Lampiran 16

DOKUMENTASI PENELITIAN



Alat yang digunakan untuk Instrumen Tes Menembak ke Sasaran



Pembuatan Instrumen Test



Sampel Melakukan Pemanasan Sebelum Melaksanakan *Pre-test*



Pemberian Materi Oleh Tester dan Pelatih



Sampel Melakukan Test Menembak ke Gawang



Latihan *Massed Practice*, Sasaran 2 Cone yang Membentuk Gawang



Latihan *Massed Practice*, Sasaran Tiang Gawang Kiri dan Kanan



Latihan *Massed Practice*, *Ball Felling* dengan Sasaran teman



Latihan *Distribute Practice*, Sasaran 2 Cone yang Membentuk Gawang



Latihan *Distribute Practice*, Sasaran Tiang Gawang Kiri dan Kanan



Latihan *Distribute Practice*, *Ball Felling* dengan Sasaran teman



Pemberian Evaluasi Latihan



Sampel Melaksanakan *Post-test*



Pelatih dan Siswa SSB UNDIP Usia 14 Kota Semarang Tahun 2015