



**PERBEDAAN LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA
BERGERAK DAN BOLA DIAM TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING SEKOLAH
SEPAK BOLA PELANGI UNGARAN
KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

Oleh:

Mochamad Andhang Andiyana
6101415143

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Andiyana, Mochamad Andang. 2019. "*Perbedaan Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun Tahun 2019*". Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Shooting* Bola Diam, *Shooting* Bola Bergerak, Ketepatan *Shooting*

Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Banyak gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada anak sekolah sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Kemampuan *shooting* seorang pemain bisa dilatih dengan cara latihan *shooting* bola bergerak dan latihan *shooting* dengan bola diam. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Pelangi Ungaran dan manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Pelangi Ungaran kelompok umur 10-12 tahun.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah "*two groups Pretest-Posttest design*" yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Pelangi Kelompok Umur 10-12 Tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 anak. Teknik pengambilan menggunakan *purposive sampling* yaitu penarikan sampel acak terstruktur. Analisis data menggunakan teknik *paired sample test dan independent sample test* dengan aplikasi SPSS versi 20.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* dengan bola bergerak ke gawang pada siswa SSB Pelangi kelompok umur 10-12 tahun mengalami peningkatan sebesar 20.7% dari saat *pretest*. Hasil perhitungan t hitung, hukum yang digunakan adalah apabila t hitung nilainya lebih kecil (<) dari t tabel yaitu $0.826 < 1.701$ maka terdapat perbedaan bermakna. Serta selisih nilai mean *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola bergerak dengan hasil sebesar 0.733 serta nilai *signifikansi* sebesar 0.416 menandakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan bola diam lebih baik daripada latihan dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh latihan shooting dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran. Latihan shooting dengan bola diam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran kelompok umur 10-12 tahun.

ABSTRACT

Andiyana, Mochamad Andang. 2019. "The Difference of Shooting Training Using Rolled-Ball and Ceased-Ball Towards Shooting Accuracy on Pelangi Ungaran Football School in the Group Age of 10 - 12 Years Old in the Year of 2019". Final Project. Physical Education, Sport, Health, and Recreation. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Semarang. Advisor Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Ceased-Ball Shooting, Rolled-Ball Shooting, Shooting Accuracy

In football, goal is an aim in the game and it is also the most awaited moment by the players and also the audiences. Many goals come from shooting or shoot the ball towards the goal post's opponent, so it can be said that shooting is one of the basic techniques in football games that must be taught to students in order to play football well. The shooting ability of a player can be trained by shooting training using rolled-ball shooting and shooting training using ceased-ball. The research problems in this research are is there a difference of shooting training using rolled-ball and ceased-ball towards the exactness of accuracy in shooting by the students of SSB Pelangi Ungaran and which training is more better both the two towards the exactness of accuracy in shooting by the students of SSB Pelangi Ungaran in group age of 10 - 12 years old.

The type of this research is experimental research. The research design which was used was "two groups Pretest-Posttest design" it is a research design which provides pretest before given a treatment and posttest data after given the treatment. The population in this research are the students of SSB Pelangi in group age of 10 - 12 years old. Total samples in this research are 30 students. A technique which was used was stratified random sampling. Data analysis that was used paired sample test technique and independent sample test with SPSS 20.0.

The result of the research shows that the ability of ceased-ball shooting into the goal post on the students of SSB Pelangi in the group age of 10 - 12 years old in the group A (Experiment A Rolled-Ball Shooting) is increase by 2.20 and there is ascent of percentage 20.7 % by the pretest time. As well as ceased-ball shooting is better than rolled-ball shooting because there is difference mean - 0.733 of both which indicates that the group which trained using rolled-ball has lower mean than trained using ceased-ball. From the explanation above, it can be concluded that training using ceased-ball is better than training using rolled-ball towards the shooting accuracy into the goal post.

The conclusion from this research is there is an influence of shooting training using rolled-ball towards the exactness of shooting into the students' goal post of Pelangi Ungaran Football School. Shooting training using ceased-ball is better than shooting training using rolled-ball towards the exactness of shooting into the students' goal post of Pelangi Ungaran Football School in the group age of 10 - 12 years old.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Mochamad Andhang Andiyana

NIM : 6101415143

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Perbedaan Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 tahun Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang 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 ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 30 Agustus 2019

Yang menyatakan,


Mochamad Andhang A

PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Mochamad Andhang Andiyani NIM 6101415143 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul "Perbedaan Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 tahun Tahun 2019" telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 7 Oktober 2019

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumiini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, followed by the date "10/10 2019".

Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197511052005011002

PENGESAHAN

Mochamad Andhang Andiyani NIM 6101415143 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul Perbedaan Latihan Shooting dengan Bola Bergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 tahun Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 19 November 2019



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris



Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.
NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196206121989011001

2. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197609052008121001

3. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197511052005011002

Penguji 1

Penguji 2

Penguji 3

3/12/19

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan, Anda dapat mengubah dunia” (Nelson Mandela)

“Setiap orang menjadi guru, setiap rumah menjadi sekolah” (Ki Hajar Dewantara)

“Pasanglah target setinggi mungkin dan jangan berhenti sampai Anda memenuhinya” (Bo Jackson)

Persembahan:

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Anang Budi Hartono dan Ibu Endang Sri Wahyuni yang tiada henti-hentinya selalu memberikan do'a, motivasi, semangat dan nasehat kepada anaknya.
2. Keluarga yang selalu memberikan dukungan.
3. Nydia Afsun Hartina yang telah membantu dan yang selalu memberikan motivasi.
4. Almamater PJKR – FIK Unnes.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada Peneliti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “PERBEDAAN LATIHAN SHOOTING DENGAN BOLA BERGERAK DAN BOLA DIAM TERHADAP KETEPATAN SHOOTING SEKOLAH SEPAK BOLA PELANGI UNGARAN KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN TAHUN 2019”.

Peneliti menyadari Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
4. Bapak Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, bantuan kritik, dan saran yang dengan sabar, ikhlas, dan sepenuh hati sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Ibu Dosen dan Staf Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian serta pengurus Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran yang telah bersedia menjadi sampel.
7. Kepala Kepengurusan Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran, yang telah memberi izin kepada peneliti untk melakukan penelitian.

8. Semua pihak dan teman teman yang tdak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian untuk penulisan skripsi ini.
9. Almamater Universitas Negeri Semarang.

Semarang, 30 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Hakikat Olahraga Sepakbola	11
2.1.1.1 Pengertian Sepakbola.....	11
2.1.1.2 Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)	14
2.1.1.3 Peraturan Dalam Sepakbola	14
2.1.1.4 Teknik Dasar Sepakbola	16
2.1.1.5 Pengertian Latihan	23
2.1.1.6 Metode Latihan	24
2.1.1.7 Prinsip Latihan	24
2.1.2 <i>Shooting</i>	29
2.1.2.1 Teknik <i>Shooting</i>	33
2.1.2.2 Tujuan <i>Shooting</i>	33
2.1.2.3 Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Bergerak dan Bola Diam.....	38
2.1.2.4 Akurasi <i>Shooting</i>	39
2.2 Kerangka Berpikir	40
2.3 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	42

3.2. Variabel Penelitian	44
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	44
3.3.1 Populasi.....	44
3.3.2 Sampel	44
3.4 Teknik Pengumpulan dan Instrumen Penelitian	45
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	45
3.4.2 Instrumen Penelitian	45
3.5 Prosedur Penelitian	47
3.5.1 Tahapan Persiapan	47
3.5.2 Tahapan Pelaksanaan	47
3.6 Teknik Analisis Data	48
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis	48
3.6.2 Uji Normalitas	48
3.7 Uji Homogenitas	48
3.7.1 Uji Homogenitas	49
3.7.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	49
3.8 Faktor Kesungguhan Hati	49
3.8.1 Faktor Penggunaan Alat	49
3.8.2 Faktor pemberian Materi	50
3.8.3 Faktor Kemampuan Sampel	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil	52
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	52
4.1.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Pretest-Posttest</i> Bola Bergerak..	52
4.1.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Pretest-Posttest</i> Bola Bergerak..	52
4.1.2 Hasil Uji Normalitas	52
4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Bola Bergerak dan Bola Diam.....	52
4.1.2.2 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Bola Bergerak dan Bola Diam	53
4.1.3 Hasil Uji Homogenitas.....	53
4.1.3.1 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Bola Bergerak dan Bola Diam ..	53
4.1.3.2 Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Bola Bergerak dan Bola Diam.	53
4.1.4 Hasil Uji Hipotesis.....	54
4.1.4.1 Hasil Uji Hipotesis Data <i>Pretest-Posttest</i> Bola Bergerak	54
4.1.4.2 Hasil Uji Hipotesis Data <i>Pretest-Posttest</i> Bola Diam	54
4.1.4.3 Perbandingan Latihan Bola Bergerak dengan Bola Diam.....	54
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Pengaruh Latihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i>	56
4.2.2 Pengaruh Latihan Bola Diam Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i>	57
4.2.3 Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Bergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i>	58
BAB V PENUTUP	
5.1. Simpulan	61
5.2. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Nama-nama SSB di Kabupaten Semarang.....	4
3.1 Pembagian Kelompok Penelitian	44
4.1 Perbedaan Selisih Nilai <i>Mean Posttest</i> Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Bola Bergerak dan Bola Diam	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Ukuran Lapangan dan Gawang pada permainan Sepakbola	14
2.2 Ukuran bola pada permainan sepakbola.....	14
2.3. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar.....	16
2.4. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam.....	17
2.5. Menggiring bola dengan punggung kaki / kura-kura kaki	17
2.7. Teknik menghentikan bola	19
2.8. Teknik heading	20
2.9. Teknik melakukan shooting	20
3.1 Desain Penelitian “Two Group Pretest-Posttest Design “	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	66
2. Salinan Surat Penetapan Dosen Pembimbing	67
3. Salinan Surat ijin Penelitian	68
4. Salinan Surat Keterangan Melakukan Penelitian	69
5. Program Latihan Selama Penelitian	70
6. Biodata Sample	75
7. Data <i>Pretest</i> Akurasi shooting	76
8. Data hasil rangking	77
9. Daftar Rangking Pre Test Akurasi Shooting Dari Hasil Tertinggi Sampai Hasil Terendah Untuk Di Matchkan	78
10. Daftar Pre Test Hasil Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II	79
11. Hasil Post-Test Ketepatan Shooting Ke Gawang Kelompok Eksperimen I	80
12. Hasil Post-Test Ketepatan Shooting Ke Gawang Kelompok Eksperimen II	81
13. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian	82
14. Hasil analisis deskriptif data penelitian bola bergerak dan bola diam	83
15. Hasil Uji Normalitas data penelitian pretest-posttest bola bergerak dan bola diam	84
16. Hasil Uji Homogenitas data penelitian pretest-posttest bola bergerak dan bola diam	85
17. Hasil Uji t data penelitian	87
18. Populasi Penelitian	88
19. Dokumentasi	91

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatif seseorang.

Berbicara tentang olahraga, yang terlintas di pikiran sebagian besar orang adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia, sepakbola dapat dikatakan sebagai permainan rakyat jika dilihat dari banyaknya lapangan sepakbola yang disediakan di setiap daerah. Hal ini membuktikan bahwa popularitas sepakbola di Indonesia yang sangat tinggi. Sepakbola dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat dari segala usia baik hanya sekedar hobi maupun yang ditekuni secara serius atau.

Sebagai ajang pencapaian prestasi. Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang

dibantu oleh dua orang hakim garis. Permainan ini dilangsungkan dalam 2 babak, dimana masing-masing babak lamanya 45 menit, dan istirahat 15 menit. Ide atau tujuan bermain sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menghindari kemasukan bola ke gawang kita sendiri. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing beranggotakan sebelas orang dengan salah satunya menjadi seorang penjaga gawang dan semuanya berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan dimana hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menjaga gawang selebihnya 10 orang pemain tersebut menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menghindari kemasukan bola ke gawangnya. Menurut KBBI sepakbola diartikan sebagai permainan beregu di lapangan menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit. Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari shooting atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan bai (Triyudho, 2017:45). Tujuan melakukan Shooting adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin/angkat dengan diakhiri gol (Rustendi, Hamdy & Hakim, 2014:75). Kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan baik dengan cara menyundul bola atau *shooting* dengan menggunakan salah satu kaki pemain baik kaki kiri maupun kaki kanan, oleh karena itu teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang merupakan salah satu komponen

penting dalam permainan sepakbola sehingga perlu adanya latihan untuk meningkatkan kesempatan seorang pemain dalam menciptakan gol.

Sekolah Sepakbola merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dalam proses pembinaan dalam SSB tersebut. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan membrikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya. Diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang baik dan benar.

Perkembangan SSB yang ada di Provinsi Jawa Tengah khususnya di Kabupaten Semarang sangatlah pesat. Sebagai indikasi adalah banyaknya SSB yang terdaftar di Kabupaten Semarang yang beranggotakan 18 Sekolah Sepakbola (SSB) antara lain SSB Apacinty Corpora, SSB Pelangi Ungaran, SSB Camar Mas Jaya (CMJ), SSB Bintang Pelajar, SSB Bina Utama, SSB Bima Sakti, SSB PMK, SSB Sanjaya, SSB Sena, SSB Suruh, SSB Perseman, SSB Elang Sakti, SSB Rajawali, SSB Mandiri, SSB Putra Bakti, SSB Maarif, SSB Tunas Muda, SSB Sanggar.

Tabel 1.1 Nama-nama SSB di Kabupaten Semarang

NO	NAMA SSB	DAERAH
1	Apacinty Corpora	Bergas

2	Pelangi Ungaran	Langensari
3	Camar Mas Jaya (CMJ)	Ungaran
4	Bintang Pelajar	Bawen
5	Bina Utama	Pabelan
6	Bima Sakti	Sumowono
7	PMK	Jatijajar
8	Sanjaya	Suruh
9	Sena	Ungaran Barat
10	Suruh	Suruh
11	Perseman	Sumowono
12	Elang Sakti	Sumowono
13	Rajawali	Ambarawa
14	Mandiri	Bandungan
15	Putra Bakti	Ungaran
16	Maarif	Kalisidi
17	Tunas Muda	Suruh
18	Sanggar	Ungaran

Sumber : Askab Kabupaten Semarang

Salah satu Sekolah Sepakbola yang ada yaitu Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran. Latihan dijadwalkan sebanyak 3 kali setiap pekan yaitu pada Hari Senin, Rabu dan Sabtu di bawah bimbingan Bapak Purwanto selaku kepala pelatih, Bapak Agus Dwi Triyanto sebagai asisten pelatih dan pembantu umum Bapak Kundomo di Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran.

Berdasarkan hasil dari observasi yang telah dilakukan peneliti saat membantu melatih anak didik SSB Pelangi Ungaran peneliti melihat banyaknya kesempatan mencetak gol yang terbuang sia-sia saat diadakan friendly match maupun saat berlatih shooting. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya tendangan yang tidak tepat pada gawang. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Sekolah Sepakbola Pelangi rendahnya tingkat akurasi shooting disebabkan karena kurangnya konsentrasi anak saat melakukan shooting, anak terlalu tergesa-gesa dalam melakukan tendangan. Hasil observasi tersebut menunjukkan perlunya latihan akurasi shooting pemain agar kesempatan mencetak gol menjadi lebih besar. Salah satu metode yang dapat meningkatkan akurasi shooting dalam permainan sepakbola adalah latihan dengan menggunakan metode target games. Target games dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat berlatih untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Permainan target atau target games ini juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga anak tidak merasa jenuh.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut juga kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukan bola kedalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Hal itu dapat dibuktikan pada instrument test ketepatan tendangan ke arah gawang dengan angka-angka besar terletak pada sudut kanan-kiri, bawah dan atas pada gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini,

namun kerja sama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain bekerja sendiri sampai ke gawang lawan untuk mencetak gol meskipun dengan kemampuan individunya yang sangat tinggi. Keberhasilan dalam pertandingan tetap tergantung dengan kerjasama antar pemain dan koordinasi dalam satu tim, dengan tujuan dapat selalu menguasai permainan dan menciptakan kesempatan untuk menghasilkan banyak gol ke gawang lawan. Untuk itu semua pemain harus memiliki kemampuan mengumpan dan menerima bola yang baik untuk bisa melakukan kerjasama yang baik dalam satu tim. Kemampuan ini harus saling melengkapi antara pemain yang satu dengan pemain lainnya.

Khoiril (2013) menyatakan menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Salah satu fungsi menendang bola yaitu untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, hal ini memudahkan teman satu tim dalam mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu untuk dapat menendang bola dengan baik diperlukan pengetahuan tentang prinsip-prinsip menendang yang baik. Heriyanto dan Akhiruyanto (2015) menyatakan dalam penelitiannya bahwa dalam pembelajaran shooting sepak bola masih mengalami masalah yang harus dipecahkan. Maka dari itu perlu dilakukan adanya latihan *shooting* untuk meningkatkan akurasi *shooting* siswa-siswa SSB. Prinsip-prinsip menendang bola yang perlu diperhatikan yaitu pandangan mata, kaki tumpu, kaki ayun (kaki yang menendang), bagian bola yang ditendang, sikap badan dan gerakan lanjutan. Radman, I. et al (2016) menyatakan kemampuan menembak/menendang dalam sepakbola, yang mencakup kecepatan menembak dan akurasi menembak merupakan salah satu kualitas gerakan spesifik sepakbola yang paling penting.

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di control oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, tidak dapat di control oleh diri subjek. Menurut Sukadiyanto (2005:102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, ketereampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya jarak dengan sasaran), dan keadaan lingkungan.

Oleh karena itu untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Pelangi Ungaran. Melalui tes ketepatan *shooting* pada SSB Pelangi Ungaran tersebut akan diketahui bagian gerak bola mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih bagian bola mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai "Perbedaan latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola

diam terhadap ketepatan akurasi *shooting* di Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran kelompok umur 10-12 tahun”.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang *telah* di uraikan diatas dpat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Belum diketahui apakah ada peningkatan latihan *shooting* dengan bola diam dan latihan *shooting* dengan bola bergerak.
2. Belum diketahui lebih baik mana latihan *shooting* dengan bola diam dengan latihan *shooting* dengan bola bergerak.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang perbedaan latihan *shooting* dengan bola bergerak dan latihan *shooting* dengan bola diam terhadap ketepatan akurasi shootng pada SSB Pelangi Ungaran.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Adakah perbedaan latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa SSB Pelangi Ungaran?
2. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi *shooting* siswa SSB Pelangi Ungaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan latihan shooting dengan bola bergerak dan bola diam terhadap ketepatan akurasi shooting siswa SSB Pelangi Ungaran.
2. Mengetahui lebih baik mana latihan *shooting* bola diam dengan latihan *shooting* bola bergerak terhadap ketepatan akurasi shooting siswa SSB Pelangi Ungaran.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SSB Pelangi Ungaran.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

b. Bagi Siswa

Menambah wawasan dimetode latihan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada siswa meningkat.

c. Bagi Peneliti

Mengembakangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atleet, pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Olahraga Sepakbola

2.1.1.1 Pengertian Sepakbola

Menurut Mutohir dalam Ilham (2014) Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berdasarkan Pancasila. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola menjadi olahraga paling diminati sedunia. Olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta orang. Sementara, penggemar olahraga sepakbola jumlahnya diperkirakan lebih dari separuh penduduk bumi, menyentuh semua umur, dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga bola agar tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan (Sutanto, 2019).

Sepakbola merupakan permainan yang tergolong tua, sudah dimainkan ribuan tahun. Bukti ilmiah di dapat dari adanya permainan sepakboladi negeri China pada 32 sebelum masehi. Di dalam buku Kong-Fu Confucius, peninggalan tentara china, tertera gambar-gambar orang bermain sepakbola. Jenis permainan tersebut waktu itu disebut Tsu-Chu (Tsu = kaki, chu = bola yang terbuat dari kulit dan didalamnya berisi rumput) (Sucipto, 2000)

Menurut Abdoellah dalam Istofian & Amiq (2016) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masingg oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan secara sederhana dan segera.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan(tangan). Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, dengan kaki maupun tanganya sesuai peraturan. Adapun tujuan dari masing-masing regu adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak ke masukan bola (Anam, 2013).

Menurut Nurrachman (2017) Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh negara termasuk Indonesia. Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai

hiburan atau pengisi waktu luang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Oleh sebab itu cabang olahraga sepakbola sangat diprioritaskan dan dibina. Pada jaman sekarang ini sepakbola bukan hanya dimainkan oleh kaum pria, tetapi sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi tentunya harus memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik. Pada dasarnya olahraga sepakbola menuntut para pemain untuk menguasai teknik maupun taktik dasar sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola ialah dribbling, heading, shooting, passing and stopping. Oleh karena itu teknik dasar sepakbola sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk meraih prestasi (Alqadri, Saifuddin, & Abdurrahman, 2017).

Sepakbola merupakan permainan yang mereka idolakan dalam aktivitas bermain mereka, karena seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dalam gerakan – gerakan, baik gerakan dengan bola maupun tanpa bola (Kurniawan, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu kedua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, taktik, teknik, dan mental. Dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah dibuat atau ditentukan.

2.1.1.2 Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1992:2) Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran merupakan salah satu Sekolah sepakbola (SSB) yang ada di Kabupaten Semarang. Alamat SSB ini terletak di Bergerak Jayanegara Langensari Barat Kabupaten Semarang.

2.1.1.3 Peraturan Dalam Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa peraturan yang harus ditaati agar permainan berbergerak dengan lancar. Menurut Sutanto (2019) peraturan tersebut adalah sebagai berikut: jumlah pemain, perlengkapan pemain, lapangan permainan, bola yang dipakai, aturan pertandingan, wasit pertandingan, peraturan kick off, lemparan ke dalam, tendangan gawang, tendangan sudut, offside, peraturan terjadinya pelanggaran, tendangan bebas, terjadinya penalti, pergantian pemain, peraturan gol.

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang, untuk ukuran internasional ukuran lapangan sepakbola yaitu panjang 100 – 110 meter, lebar 64 – 75 meter. Lebar garis lapangan adalah 0,12 meter, tinggi bendera

setiap sudut lapangan adalah 1,50 meter, selain itu bendera juga harus dipasang di sudut lapangan, dan ditengah lapangan terdapat lingkaran yang memiliki radius atau jari-jari 9,15 meter. Goal area memiliki panjang 18,32 meter dan lebar 5,50 meter. Pada penalti area memiliki panjang 40,31 meter dan lebar 16,50 meter. Kemudian titik penalti berdiameter 0,22 meter yang berjarak 11 meter dari garis gawang dan jarak titik aman ketika melakukan tendangan penalti adalah 9,15 meter dan pada corner area terdapat seperempat lingkaran berukuran 1 meter. Gawang memiliki tinggi 2,44 meter x lebar 7,32 meter.



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan dan Gawang pada permainan Sepakbola
(FIFA,2010)

Kriteria bola yang digunakan dalam permainan sepakbola adalah bola yang digunakan berbentuk bulat, berbahan kulit atau bahan karet dengan keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 140 gram. Tekanan bola antara 0,6 – 1,1 atmosfer (600-1100g/cm²) di atas permukaan laut. Lambungan bola adalah 1000 cm pada pantulan pertama.



Gambar 2.2 Ukuran bola pada permainan sepakbola (FIFA,2010)

2.1.1.4 Teknik dasar sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan ketrampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Dari analisa gerakan-gerakan permainan sepakbola terdapat gerak yang dominan, teknik dasar passing merupakan salah satu gerak dominan yang menjadi ciri khas dari permainan sepakbola selain dribbling, control, shooting dan heading (Hutajulu, 2013).

Dasar-dasar atau teknik yang sering digunakan dalam permainan sepakbola menurut Mielke (2007), antara lain adalah dribbling, passing, trapping, heading, goalkeeping dan shooting.

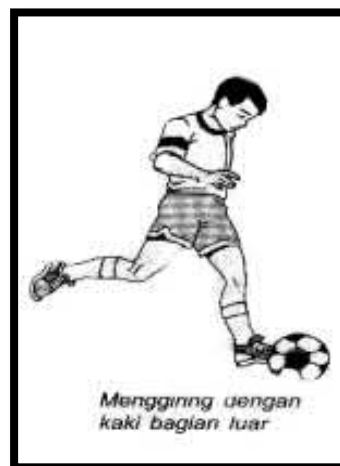
1. Dribbling

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Menurut Thomas (2009), sebuah perubahan arah dan

perubahan kecepatan sangat penting untuk menggiring bola. Perubahan arah adalah kemampuan saat menggiring bola untuk mengubah arah ke kiri atau ke kanan atau berubah 180°. Perubahan kecepatan saat menggiring bola bisa dari lambat ke cepat atau dari cepat ke lambat. Beberapa cara melakukan teknik dribbling antara lain sebagai berikut:

a. Dribbling dengan sisi kaki bagian luar

Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan dribbling adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.



Gambar 2.3. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar (Muhajir,2007)

b. Dribbling dengan sisi kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika

pemain melakukan dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.



Gambar 2.4. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam (Muhajir,2007)

c. Dribbling menggunakan kura-kura kaki

Dribbling menggunakan kura-kura kaki adalah salah satu cara untuk mendibble bola. Biasanya kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan dribbling.



Gambar 2.5. Menggiring bola dengan punggung kaki / kura-kura kaki (Muhajir,2007)

2. Passing

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

a. Passing menggunakan kaki bagian dalam

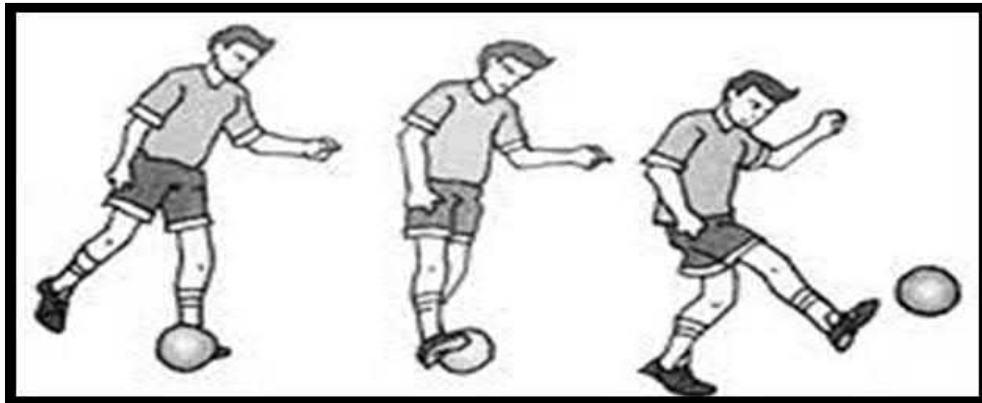
Passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan passing. Agar berhasil, tubuh pemain yang melakukan passing harus sebidang dengan arah passing.

b. Passing menggunakan punggung kaki

Passing ini dilakukan untuk memberikan bola pada jarak yang jauh / melambungkan bola.

c. Passing menggunakan kaki bagian luar

Passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di kaki bagian luar terdapat permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, biasanya digunakan menendang menghasilkan efek arah pada bola sedikit melengkung.



Gambar 2.6. Teknik mengoper bola

3. Trapping (Menghentikan Bola)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing atau shooting. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang bisa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

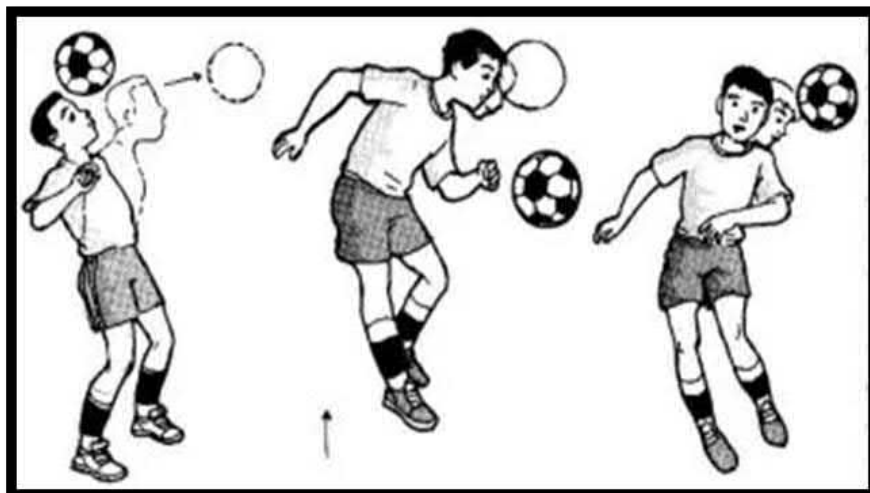
Trapping merupakan metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Trapping terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing atau shooting.



Gambar 2.7. Teknik menghentikan bola

4. Heading

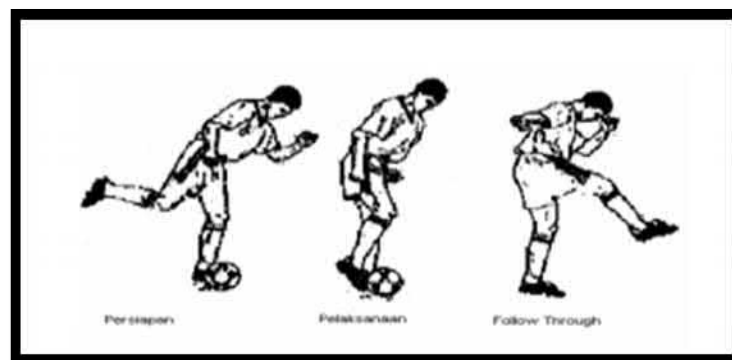
Heading adalah gerakan menyundul bola menggunakan kepala. Heading memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan. Para pemain bisa melakukan heading ketika meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (diving), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.



Gambar 2.8. Teknik heading (Menyundul bola)

5. Shooting

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



Gambar 2.9. Teknik melakukan shooting

2.1.1.5 Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihan atau pekerjaan, dan salah satu yang paling penting dari latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya (Iskandar, 2011)

Menurut Harsono dalam Rajidin (2014) latihan merupakan proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah serta intensitas latihannya. Dengan demikian sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke lebih sukar, latihan teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu, setiap elemen teknik haruslah diulang sesering

mungkin agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi lebih mudah, dan otomatis pelaksanaannya akan semakin menghemat energi. Sedangkan beban berlatih maksudnya adalah setiap kali secara periodik segera setelah tiba saatnya, beban latihan harus ditambah dan diperberat, beban latihan harus ditingkatkan mana kala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Apabila hal ini dikaitkan dengan permainan sepakbola terutama dalam hal latihan shooting, teori diatas harus benar-benar dipahami dan diperhatikan, agar tujuan latihan yang diberikan dapat mencapai hasil maksimal, yang mana hal tersebut dapat diketahui dengan kemampuan pemain mengaplikasikannya dalam sebuah pertandingan. (Rajidin, 2014)

2.1.1.6 Metode Latihan

Menurut Suparman dalam Efendi (2016:960 metode adalah suatu cara yang digunakan dalam menyajikan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan. Metode latihan merupakan cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktivitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih Daya (2015). Macam-macam metode latihan:

Bentuk-bentuk metode latihan dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk teknik, yaitu sebagai berikut:

- a. Teknik Inquiry (Kerja Kelompok)

Teknik ini dilakukan dengan cara mengajar sekelompok anak didik untuk bekerja sama dan memecahkan masalah dengan cara mengerjakan tugas yang diberikan.

b. Teknik Discovery (Penemuan)

Dilakukan dengan melibatkan anak didik dalam proses kegiatan mental melalui tukar pendapat dan diskusi.

c. Teknik Modul Belajar

Dilakukan dengan cara mengajar anak didik melalui paket belajar berdasarkan kompetensi.

2.1.1.7 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip menurut (Freeman,1992) yang dijelaskan di buku (Remmy Muchtar, 1992:9) adapun bentuk program yang dibergerakkan oleh pelatih dan pemain, latihan tersebut haruslah menuruti prinsip latihan yang sama. Disebut prinsip sebab unsur tersebut tetap benar adanya. Berikut ini tiga macam prinsip latihan, yaitu prinsip fisiologis, prinsip psikologis, prinsip pedagogis.

Prinsip ilmiahnya adalah efek fisiologis dari latihan terhadap pemain. Prinsip psikologis adalah hal-hal yang keadaan kejiwaan pemain, yang terkadang lebih besar perannya daripada kaedah fisiologisnya. Sedangkan prinsip pedagogis berkaitan kepada bagaimana latihan dirancang dan dilaksanakan, bagaimana skill/keterampilan diajarkan. Dan jika ketiga prinsip dikombinasikan akan di peroleh pendekatan holistic, yaitu pendekatan pemain. Berikut prinsip-prinsip latihan:

1. Prinsip Fisiologis

Semua program senantiasa di pengaruhi ketiga kaedah fisiologis, yaitu kaedah lebih (overload), kaedah kekhususan (specificity) dan kaedah balikan (reversibility).

a. Kaedah beban lebih (overload): yang dimaksud dengan beban lebih adalah beban latihan yang diberikan kepada pemain yang harus lebih berat daripada beban yang dihadapi sehari-hari. Beban tersebut haruslah cukup berat, cukup melelahkan. Dan secara faallah tubuh akan menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut (adaptasi) disamping itu perlu diingat beban itu harus secara teratur di tingkatkan, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dicapai pemain.

b. Kaedah kekhususan (specificity): Masalah dalam kaedah kekhususan ini meliputi prinsip bahwa setelah pengembangan menyeluruh, maka pembinan kemudian perlu memperhatikan hal-hal khusus, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan, yang di dalamnya ada prinsip intensitas (beratnya latihan) dan frekwensi latihan (banyaknya)

c. Kaedah Reversibility: Bahwa hasil dari suati kegiatan merupakan balikan dari besarnya usaha yang dilakukan, dengan kata lain, jika pemain tidak lagi dilatih dengan beban latihan yang optimal dengan mengikuti kaedah kekhususan dan overload, maka kemampuan fungsional tubuhnya akan menurun. ketentuan:

- Latihan bersifat tantangan jangan terlalu mudah agar kemampuan meningkat
- Prinsip overloa latihan harus meningkat
- Latihan harus dibgerakkan secara berkesinambungan. Tidak di benarkan adanya interupsi terlalu lama latihan. Terlalu banyak waktu yang digunakan

untuk latihan ringan akan terlalu lama istirahat antar kegiatan, akan berakibat menurunnya kemampuan pemain

- Walaupun beban latihan harus cukup berat, namun harus realistic
- Harus ada recovery atau diberi waktu istirahat untuk pemulihan
- Ciri terakhir adalah prinsip istirahat aktif. Merupakan suatu pemulihan dengan kegiatan fisik ringan tujuannya dengan memberi kesempatan pemulihan dengan tetap menjaga kebugaran secara umum

2. Prinsip Psikologis

Dalam prinsip psikologisnya ini terdapat beberapa kaedah penting yang mendapatkan perhatian dalam proses kepelatihan. Yang pertama adalah aktif dan partisipasinya secara sadar. Atlet atau pelatih harus aktif terlibat dalam kegiatan dan proses latihan dengan kesadaran dan kemauan sendiri. Pemain tidak boleh hanya sebagai peserta pasif yang Cuma menanti dan melaksanakan perintah pelatih, seta menunggu dorongan dahulu sebelum bergerak. Latihan adalah kerjasama antara pemain dan pelatih. Atlet juga harus mengerti tujuan latihan dan rencana yang dibuat pelatih. Secara idealnya atlet juga ikut membantu merencanakan programnya.

Yang kedua adalah prinsip mengetahui, artinya atlet harus mengetahui masalah yang menyangkut latihan dan pelatih berkewajiban untuk menjelaskan tentang program latihan yang akan dilaksanakan, tujuan latihan dan bagaimana tujuan itu akan dicapai.

Kaedah yang ketiga adalah prinsip keberagaman. Sifat kompleks dari latihan serta beban latihan yang berat memerlukan berbagai macam variasi untuk menghindari kebosanan atau kejenuhan.

Yang terakhir prinsip istirahat mental. Ada kalanya kekalahan yang dirasakan pemain justru berasal dari ketegangan jiwa ini diperlukannya latihan maupun kegiatan yang bersifat rekreasi untuk merubah suasana.

3. Prinsip Pendagogis

Prinsip ini menyangkut bagaimana latihan dilaksanakan dan bagaimana pengaplikasiannya. Ada tiga kaedah yang perlu dilakukan:

Kaedah perencanaan: mengacu pada program latihan harus disusun secara teratur dan tertata.

Kaedah periodisasi menuntut adanya program latihan yang melalui tahap atau periode tertentu didasarkan pada perkembangan yang dicapai pemain dan pembinaan senantiasa melalui tahap-tahap pembinaan, pencapaian prestasi, kemudian diikuti dengan penurunan intensitas latihan yang bersifat sementara fase ini dalam siklus, dibawah pengaruh latihan,

Kaedah peragaan visual. Dalam kaedah ini semua keterangan dari penjelasan mengenai latihan harus di berikan sejelas jelasnya kepada atlet, dimana dianjurkan untuk menggunakan alat audio visual.

Kaedah peragaan visual. Dalam kaedah ini semua keterangan dari penjelasan mengenai latihan harus di berikan sejelas jelasnya kepada atlit, dimana dianjurkan untuk menggunakan alat audio visual.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 65) Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, sehingga aspek tersebut perlu di persiapkan secara menyeluruh sebab atau aspek akan menentukan aspek lainnya.

1. Latihan fisik

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika mempunyai kualitas fisik yang baik. Seorang atlet yang akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal fisik yang cukup, contoh seorang pemain sepakbola yang akan berlatih menendang dengan salto memerlukan fisik yakni power yang memadai.

Seperti dikemukakan terdahulu bahwa sasaran latihan fisik adalah meningkatkan kualitas sistem otot dan kualitas sistem energi yakni dengan melatih unsur gerak atau biomotor.

2. Latihan Teknik

Menurut Suharno (1983), yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002 : 80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.

3. Latihan Taktik

Untuk memenangkan pertandingan diperlukan cara secara sportif, sebab terkadang suatu tim memiliki keunggulan fisik dan teknik namun tidak menerapkan cara bertanding yang baik maka akan berakhir dengan kekalahan karena kurang taktik yang di terapkan.

4. Kematangan Mental

Selain faktor fisik, teknik dan taktik keberhasilan dalam bertanding juga ditentukan oleh kesiapan mental atau kematangan psikis, sebab sering terjadi seseorang pemain atau sebuah tim yang memiliki fisik, teknik dan taktik yang bagus malah kalah dalam bertanding karena lemah secara psikis.

Atlet pemula atau junior sering mengalami masalah tersebut karena kurangnya pengalaman dalam mengikuti pertandingan.

2.1.2 Shooting

Shooting merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. (Oktanda , 2017)

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

2.1.2.1 Teknik *Shooting*

Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) shooting adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan, yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan

adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Shooting merupakan teknik yang berperan untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang mengharuskan terjadinya tendangan bola mati. Tendangan bola mati terjadi saat adanya pelanggaran atau bola keluar darii garis gawang. Ada beberapa tendangan mati yaitu: (1) Tendangan bebas, terjadi jika pemain bertahan melakukan pelanggaran diluar kotak penalti (2) Tendangan sudut, terjadi saat bole keluar melewati garis gawang dan yang terakhir menyentuh bola adalah pemain bertahan sedangkan (3) Tendangan penalti, terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran didalam kotak penaltinya sendiri. Diantara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah tendangan penalti namun dalam kenyataannya justru tendangan bebas diluar area kotak penalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan Oktanda (2017).

Menurut Sheunemann dalam Rajidin (2014), secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik menendang bola adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang
2. Penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan, lalu menjejakkan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci disamping bola
3. Mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki
4. Menekuk kaki ke depan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola

5. Untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak terhenti ditengah bergerak melainkan terus diayunkan ke depan.

Kemampuan teknik yang dimiliki seseorang juga banyak mempengaruhi penerapan seseorang pemain dalam lapangan ketika dihadapkan pada suatu momen yang banyak menciptakan kemungkinan untuk menendang dan mencetak gol.

Menembak bola (shooting) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau shooting menurut (Mielke, 2007) adalah :

- a) Dekati bola dari arah sedikit menyamping, bukan garis lurus
- b) Tempatkan kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola
- c) Tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat.
- d) Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola
- e) Kunci pergelangan kaki dan ujung kaki menghadap ke bawah
- f) Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendarat ke tanah

Pada umumnya shooting bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian dalam , menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan punggung kaki Menurut Rohim (2008) adalah :

A. Menggunakan kaki bagian dalam

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola
- 2) Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan

- 3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terlentang
- 4) Pergelangan kaki yang digunakan menendang diputar
- 5) Pandangan berpusat pada bola
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan arah bola
- 7) Perkenaan kaki pada bola tepat tengah-tengah bola
- 8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

B. Menggunakan kaki bagian luar

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola
- 2) Letakan kaki tumpu disamping bola
- 3) Sikap kedua lengan disamping badan agak terentang
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam
- 5) Pandangan terpusat pada bola
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam
- 7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- 8) Pindahkan berat badan ke depan.

C. Menggunakan punggung kaki

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola
- 2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut agak tertekuk
- 3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang di tekuk ke bawah
- 5) Pandangan terpusat pada bola
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola

- 7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- 8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

2.1.2.2 Tujuan Shooting

Menurut Sports dalam Rajidin (2014), tujuan dari shooting adalah :

- a) Untuk meningkatkan ketajaman dan akurasi tendangan di depan gawang
- b) Untuk meningkatkan pemahaman yang cepat dalam memanfaatkan peluang di area lawan sehingga dapat menghasilkan gol
- c) Untuk meningkatkan ketenangan dalam penyelesaian akhir
- d) Untuk meningkatkan naluri mencetak gol

2.1.2.3 Latihan Shooting bola dengan bola bergerak dan bola diam

1. Shooting dengan bola bergerak

Dalam sepakbola, teknik melakukan tendangan merupakan hal yang cukup penting untuk dikuasai, karena mempunyai peranan yang sangat penting untuk menghasilkan angka atau untuk mencetak gol apabila tim mengalami kebuntuan. Dengan adanya kerjasama tim dan pergerakan tanpa bola para pemain akan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Dengan saling pengertian diantara pemain secara otomatis kemana bola harus disimpan dan kemana pemain harus bergerak, sehingga dengan pergerakan seperti itu akan banyak menciptakan banyak peluang untuk menendang ke arah gawang. Pergerakan tanpa bola para pemain akan menyulitkan lawan untuk menjaga para pemain sehingga saat tidak terjaga pemain dapat meminta bola kepada teman dan bisa langsung menendang ke arah gawang.

Tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah. Melakukan tendangan dengan bola bergerak / bergerak memerlukan konsentrasi supaya bola saat ditendang mengarah ke gawang dan mempunyai power tendangan yang baik.

Latihan ketepatan tembakan bola ke gawang yang dilakukan dengan bola bergerak adalah sebagai berikut :

1. Anak melakukan tembakan ke arah gawang dengan jarak 16.5 meter.
2. Sebelum bola ditendang ke gawang, bola didorong terlebih dahulu atau digelindingkan terlebih dahulu.
3. Posisi awal bola 1-2 meter dibelakang jarak atau area tendangan (16,5 meter dari gawang)
4. Bebas menggunakan kaki bagian mana saja kanan maupun kiri.
5. Sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.

Pelaksanaan penerapan atau metode latihan secara langsung adalah sebagai berikut : 5 buah bola disiapkan dibawa penendang dengan jarak 16,5 meter, penendang mundur 1-2 meter dari jarak semula, sebelum melakukan tendangan penendang melakukan dorongan bola atau menggelindingkan bola terlebih dahulu sampai bola menuju area tendangan ke arah gawang, setelah tendangan pertama dilakukan kemudian mundur kebelakang untuk melakukan tendangan yang kedua dan seterusnya sampai bola terakhir.

Latihan ini merupakan variasi latihan dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang bertujuan untuk melatih ketepatan dalam melakukan tendangan ke arah gawang secara akurat.

Berdasarkan buku (Koger, 2007) dan artikel yang ada (Setiyono, 2013) dijelaskan beberapa kelebihan dan kelemahan latihan shooting dengan bola bergerak dan bola diam.

Dimana di dalam nya dijelaskan beberapa kelebihan latihan shooting dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

- Tendangan dari shooting bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah.
- Penendang mampu berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat.
- Pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang.

Begitu juga dijelaskan beberapa kelemahan latihan shooting dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

- Pemain lebih sulit melakukan tendangan mengarah ke gawang saat bola bergerak, karena harus memadukan waktu dan perkenaan bola saat bola bergerak.
- Mengharuskan penendang berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan untuk menendang ke arah gawang.

Menurut (Koger, 2007) dalam buku latihan dasar andal sepakbola remaja ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk upaya peningkatan

keterampilan menendang bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / menggerakkan bola dan menendang bola, latihan menendang lima bola, menendang bola dari samping gawang, latihan melompat dan menendang bola dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Melalui buku latihan dasar andal sepakbola remaja menjelaskan keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak mempunyai keterampilan menembak bola ke gawang, maka mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Prinsip seseorang menendang bola ke gawang saat bola bergerak, harus memperhatikan kemana arah tendangan, dimana posisi penjaga gawang, kondisi lapangan, kecepatan lari dan ketepatan perkenaan bola, mata tetap dalam keadaan terbuka, dan melihat pemain bertahan atau penjaga gawang. Namun pada kenyataannya shooting dengan bola bergerak memang cukup sulit dilakukan dengan akurat, karena harus memadukan waktu saat bola bergerak, kaki yang akan bersentuhan (perkenaan bola), serta arah yang akan di tuju penendang. Mengharuskan penendang berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan dan keyakinan untuk melakukan tembakan yang akurat.

2. Shooting dengan bola diam

Beberapa latihan diperlukan suatu ketrampilan yang sebenarnya, setiap latihan sesudah satu percobaan berhasil sebaiknya ditambah dengan latihan sendiri. Maksud dari pendapat diatas makin banyak latihan yang di ulang-ulang akan menambah penguasaan yang baik sesuai yang diharapkan bila dengan proporsinya tetap.

Selain latihan tendangan bola bergerak, ada bentuk latihan atau metode tendangan bola tetap atau bola diam. Dalam latihan ini, penendang harus berkonsentrasi pada saat ketepatan pada perkenaan bola dan sasaran ke gawang.

Latihan ketepatan tendangan bola tetap yang dilakukan secara langsung ke arah gawang adalah sebagai berikut :

1. Bola disusun horisontal sebanyak 5
2. Anak melakukan tembakan dengan jarak 16,5 meter dan langsung menembak ke arah gawang, sasaran tembakan adalah gawang yang telah diberi angka sasaran.
3. Anak melakukan tendangan sebanyak 5 kali ulangan dan anak bebas mengarahkan bola pada gawang

Latihan ketepatan tendangan bola tetap atau bola diam lebih mudah dibanding dengan latihan tendangan bola bergerak karena bola dalam keadaan diam dan langsung diarahkan ke gawang.

Begitu pula di dalam buku (Koger, 2007) dan artikel yang ada (Setiyono, 2013) menjelaskan beberapa kelemahan dan kelebihan latihan shooting dengan bola diam yaitu sebagai berikut :

Dimana di dalam nya dijelaskan beberapa kelebihan latihan shooting dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

- Latihan ketepatan dengan bola diam lebih mudah
- Memiliki waktu konsentrasi lebih lama untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan
- Persentase akurat arah bola ke gawang lebih besar

- Latihan baik digunakan untuk siswa Sekolah Sepakbola yang sedang belajar latihan shooting

Begitu juga dijelaskan beberapa kelemahan latihan shooting dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut

- Apabila kurang berkonsentrasi bola akan jauh dari sasaran
- Latihan shooting dari bola diam jarang dalam situasi open play saat pertandingan

Prinsip menendang bola ke gawang saat bola diam akibat pelanggaran, harus betul-betul direncanakan dengan baik, kemana akan mengarahkan tendangan, mata tetap terbuka, posisi penjaga gawang dan pemain bertahan sebagai pagar. Saat akan melakukan tendangan, pemain pasti memiliki kesempatan untuk berfikir dengan waktu yang relatif cukup, penendang diharapkan mempunyai ketenangan untuk melakukan tendangan agar tendangan tepat sasaran.

2.1.2.4 Akurasi Shooting

Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan (accuracy) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Pemain sepakbola yang dibekali dribble dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (accuracy) dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali dribble dan kontrol yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain

tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (passing) (Anam, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri sendiri sehingga dapat dikontrol oleh diri sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran (Anam, 2013).

2.2. Kerangka Berfikir

Permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan penguasaan keterampilan dasar yang tinggi. Setiap pemain dalam tim tidak terkecuali seorang kiper diharapkan dapat menguasai teknik dasar sepakbola seperti passing, shooting, dribbling, heading dan trapping.

Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena pemain sepakbola dapat kesempatan menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Shooting merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas individu dan tim untuk menciptakan gol lebih besar. Tendangan dengan menggunakan bola bergerak maupun saat bola diam pasti terjadi dalam situasi permainan.

Penguasaan teknik shooting sangat dibutuhkan dalam sepakbola mengingat tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Semakin baik kemampuan shooting seorang pemain dalam suatu tim, semakin dapat mendukung tercapainya tujuan

permainan sepakbola tersebut. Penguasaan teknik shooting bukan hanya sekedar pada kekuatan tendangan, namun jugaberupa tendangan yang terarah dan akurat.

Melakukan shooting ke arah sasaran dengan tepat bukan merupakan hal yang mudah. Akurasi suatu tendangan dipengaruhi oleh penguasaan teknik, konsentrasi, dan kondisi mental pemain. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu latihan yang dapat mendukung kemampuan shooting.

Target games merupakan salah satu kategori dari TGU (*Teaching Games for Understanding*) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan dan akurasi yang tinggi untuk memperoleh nilai.

Latihan tendangan ke arah gawang dengan menggunakan metode latihan tendangan bola bergerak dan bola diam merupakan bentuk variasi latihan shooting. Teknik dasar sepakbola khususnya menendang harus dikuasai pemain dengan baik supaya dapat melakukan tendangan yang baik ke arah gawang. Tujuan latihan tendangan ke arah gawang adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sasaran tendangan ke gawang.

Dalam sepakbola, teknik melakukan tendangan merupakan hal yang cukup penting untuk dikuasai, karena mempunyai peranan yang sangat penting untuk menghasilkan angka atau untuk mencetak gol apabila tim mengalami kebuntuan. Dengan adanya kerjasama tim dan pergerakan tanpa bola para pemain akan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Dengan saling pengertian diantara pemain secara otomatis kemana bola harus disimpan dan kemana pemain harus bergerak, sehingga dengan pergerakan seperti itu akan banyak menciptakan banyak peluang untuk menendang ke arah gawang.

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Untuk itu, dari kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka hipotesis penelitian yang diajukan yaitu :

1. Ada perbedaan latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran kelompok umur 10-12 tahun.
2. Latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran kelompok umur 10-12 tahun.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasar hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* dengan bola bergerak ke gawang mengalami peningkatan sebesar 20.7% dari saat *pretest* berarti ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran.
2. Hasil *t* hitung nilainya lebih kecil (<) dari *t* tabel yaitu $0.826 < 1.701$ maka terdapat perbedaan bermakna. Hasil selisih nilai mean *shooting* bola diam dan bola bergerak sebesar 0.733 dan nilai *signifikansi* sebesar 0.416 menandakan terdapat perbedaan namun tidak signifikan, maka latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* ke gawang siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5.2 Saran

Berdasar hasil dari simpulan di atas, beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan antara lain:

1. Dalam rangka mencetak pemain yang berkualitas, tim pelatih perlu mengembangkan variasi latihan dengan tingkat kesulitan yang berjenjang untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa sekolah sepakbola.
2. Dalam rangka mencapai keefektifan latihan, tim pelatih sebaiknya memilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa agar tidak terjadi cedera.

3. Perlu dilaksanakan penelitian dengan variabel yang berbeda untuk mencari metode latihan yang baik terutama untuk:

- Kondisi situasional saat permainan berjalan *shooting* dengan bola bergerak perlu dilakukan latihan yang lebih kompleks terutama untuk menghindari lawan agar *shooting* tetap efektif.
- Kondisi bola diam pada saat melakukan tendangan bebas ke arah gawang lawan, pemain perlu memperhitungkan jarak dan kekuatan tendangan agar hasil *shooting* lebih maksimal untuk mencetak gol.

DAFTAR PUSTAKA

- Alqadri, Saifuddin, & Abdurrahman. (2017). Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada siswa SMA Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Keesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 225-233.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 79-88.
- Daya, W. J. (2015). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola SSB Padang Junior. *Jurnal Cerdas Sifa*, 11-21.
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Ketrampilan Menendang dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Uniska*. 4(1). 91-96.
- Fauzi, F. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten. *Skills,football, SSB Bina Nusantara*.
- FIFA. (2010). *Laws of The Game (Peraturan Permainan)*. Jakarta: PSSI.
- Heriyanti, T dan Akhiruyanto, A. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Dalam Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Bola Inovatif. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 4(11). 2165-2170.
- Hutajulu, P., T. (2013). Meningkatkan Ketrampilan Teknik Dasar Passing Sepakbola melalui Pengembangan Model Belajar Permainan pada Siswa Putra Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 1(1). 46-51.
- Juzzahri, Sukamto, A & Herman, H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Peningkatan Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 1(1).
- Ilham. (2014). Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*. 16(1). 45-54.
- Iskandar. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Istofian, S. R., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 ahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 105-113.

- Koger, R. (2007). Latihan dasar andal sepakbola remaja. Klaten: PT saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, A. A. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Teknik Shooting Sepakbola Siswa Sekolah Dasar Dengan Permainan 'ROLL BALL'. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1201-1206.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurrachman , M. S. (2017). Pengaruh latihan shooting dengan bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola Gelora Muda kelompok umur 11 tahun. *E Journal*.
- Oktanda , H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting / Pleasing Atlet Sepakbola Club UNY Academy Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .
- Radman, I. et al. (2016). Reliability and Discriminative Ability of a New Method for Soccer Kicking Evaluation. *Journal PLOS ONE*, 1-12.
- Raharjo, S., M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Atlet Sepakbola. *Jurnal pendidikan Olahraga*
- Rajidin. (2014). Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 192-200.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV.Aneka Ilmu.
- Rustendi, E, Hamdy, M. R, & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 1(1). 75-78.
- Setiyono, A. (2013). Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak Dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Ke Arah Gawang Pada Sepak Bola Ssb Apacinti U-13 KABUPATEN Semarang Tahun 2013. Artikel Pendidikan Jasmani.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sutanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Triyudho, R. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X Ips 2 Sma Negeri 1 Kabawetan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1(1) 44-49.