

**PENGARUH LATIHAN VARIASI SASARAN TERHADAP AKURASI
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2019/2020)

Raju Pamungkas

162191027

disetujui oleh

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd.

NIDN. 0403097602

Ida Wahidah, M.Pd

NIDN. 0425077101

Disetujui oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP: 19630409 1989111 001

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN: 0415116301

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN VARIASI SASARAN TERHADAP AKURASI *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA** (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019\2020), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 28 April 2020

Yang membuat pernyataan,

Raju Pamungkas

162191027

Halaman Pribadi

Motto

“Manjadda Wadjada; Siapa yang bersungguh – sungguh pasti berhasil

ABSTRAK

Raju Pamungkas. 2020. **PENGARUH LATIHAN VARIASI SASARAN TERHADAP AKURASI *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA.** Jurusan Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan variasi sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One-Grup Pretest-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatmen*) yaitu berupa latihan variasi sasaran kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi 27 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 19 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*) dengan jarak 16,5 meter. Hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa latihan variasi sasaran efektif terhadap peningkatan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : latihan variasi sasaran, akurasi *shooting*, , sepakbola.

ABSTRACT

Raju Pamungkas. 2020. *THE INFLUENCE OF TARGET VARIATION TRAINING ON SHOOTING ACCURACY IN SOCCER GAMES*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya. This study aims to determine the effect of target variation exercises on shooting accuracy in soccer games. The method in this study used an experimental method with a research design using the form of One-Group Pretest-Posttest Design, where this study contained a preliminary test and then treated (treatment) in the form of target variation exercises then conducted a final test to determine the results of the study. This research was conducted at the Junior High School 12 Kota Tasikmalaya Junior High School Extracurricular with a population of 27 people. In this study taking samples with a purposive sampling technique of 19 people. The instrument used in this study is a test of shooting / kicking the ball to the target (shooting) with a distance of 16.5 meters. The results of the research, data processing, data analysis and submission of hypotheses show that the practice of target variation is effective in increasing shooting accuracy in football games at the Junior High School 12 Extracurricular Tasikmalaya City.

Keywords: target variation training, shooting accuracy, soccer

KATA PENGANTAR



Penulis panjatkan puji serta syukur yang tak terhingga ke-Khadirat Alloh SWT, yang telah memberikan curahan nikmat, khususnya nikmat sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Pengaruh latihan variasi sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola”** (Eksperimen Pada ekstrakurikuler SMP 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019\2020)

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun teknik penyajiannya, namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca yang menaruh perhatian terhadap perkembangan olahraga khususnya sepak bola.

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur dengan keyakinan serta bantuan dari beberapa pihak yang bersifat moril maupun material, akhirnya kesulitan dan hambatan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, penulis ucapkan kepada beberapa pihak yang mana atas bantuan, bimbingan, serta dorongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada kepada :

1. Dr. H. Cucu Hidayat., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. H. Abdul Narlan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan proposal dengan sebaik-baiknya.
3. Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis proposal, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Ida Wahidah, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan proposal, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.

5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya beserta pelatih ekstrakurikuler sepak bola khususnya yang telah memberikan izin penelitian dan tempat penelitian sehingga dapat terselesaikannya proposal ini.
7. Kepada kedua orang tuaku tercinta, serta saudara-saudaraku semuanya yang telah memberikan dorongan serta bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan kalian adalah yang terbaik.
9. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Penulis memohon kepada Allah SWT, semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Juni 2020
Penulis,

RP

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
Halamn PRIBADI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 Tinjauan Teoritis	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan	8
2.1.3 Prinsip Latihan	9
2.1.4 Kualitas Latihan	12
2.1.5 Pulih Asal.....	13
2.1.6 Permainan Sepak Bola.....	13
2.1.7 Teknik Dasar Sepak Bola	14
2.1.7.1 Menggiring	14
2.1.7.2 Menendang Bola	15
2.1.7.3 Mengontrol Bola	18

	Halaman
2.1.8 Latihan Variasi Sasaran	18
2.1.8.1 Latihan variasi sasaran ban motor yang di gantung.....	20
2.1.8.2 Latihan variasi sasaran balon yang di gantung.....	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB 3 Prosedur Penelitian	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Desain Penelitian	26
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.4 Populasi	27
3.5 Sampel.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Intrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.2 Penguji Persyaratan Analisis	36
4.2.1 Penguji Normalitas Data setiap Tes	36
4.2.2 Hasil Homogenitas Data setiap Tes.....	37
4.2.3 Penguji Hipotesis	38
4.3 Pembahasan Penelitian	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	35
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	36
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	37
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas	37
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	10
Gambar 2.2 Menendang Bola Kaki bagian Dalam.....	16
Gambar 2.3 Menendang Bola Kaki bagian Luar.....	17
Gambar 2.4 Menendang Bola Kaki bagian Punggung	18
Gambar 2.5 Latihan variasi sasaran ban motor yang di gantung atas	21
Gambar 2.6 Latihan variasi sasaran ban motor yang di gantung bawah	21
Gambar 2.7 Latihan variasi sasaran balon yang di gantung atas	22
Gambar 2.8 Latihan variasi sasaran balon yang di gantung atas	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen.....	26
Gambar 3.2 Diagram Tes Menendang Bola Ke Sasaran	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	44
Lampiran 2. Data mentah tes awal	52
Lampiran 3. Data mentah tes akhir.....	54
Lampiran 4. Data T-skor tes awal	56
Lampiran 5. Data T-skor tes akhir.....	57
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal.....	58
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	59
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis Data.....	60
Lampiran 9. Daftar Tabel Statistik	61
Lampiran 10. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian / Observasi	68
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 13. Foto-foto Penelitian.....	70