

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN  
BALE JUNIOR FC**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Darma  
1511040012



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

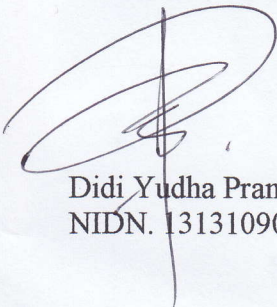
Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Bale Junior FC” di Susun Oleh “Darma” NIM. 1511040012, telah dibimbing dan disetujui untuk disidang sarjanakan.

Pembimbing I,



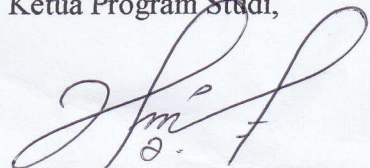
Tuti Sarwita, M.Pd  
NIDN. 1308028702

Pembimbing II,



Didi Yudha Pranata, M.Pd  
NIDN. 1313109001

Mengetahui  
Ketua Program Studi,

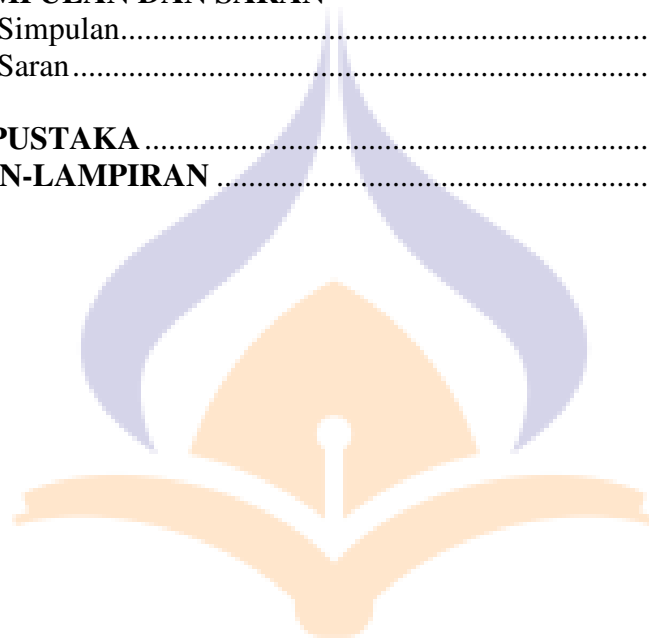


Zikrur Rahmat M.Pd  
NIDN. 0131078402

# DAFTAR ISI

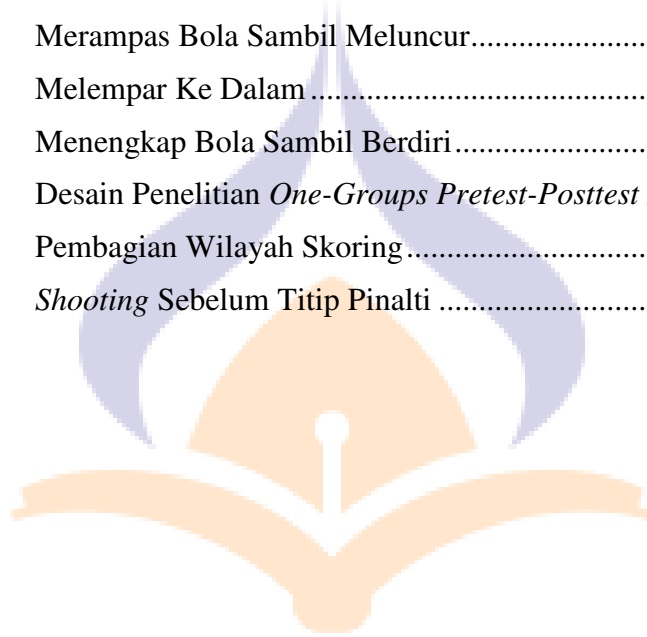
	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Idenfikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.7 Hipotesis Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Latihan .....	8
2.1.1 Pengertian Latihan .....	8
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	9
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan .....	10
2.2 Hakikat Permainan Target .....	11
2.3 Hakikat Sepak Bola .....	13
2.3.1 Pengertian Sepak Bola .....	13
2.3.2 Sejarah Sepak Bola .....	14
2.3.3 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola .....	16
2.4 Pengertian Teknik <i>Shooting</i> .....	22
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
2.6 Kerangka Berfikir .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	35

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.5 Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	44
4.2 Pembahasan Penelitian .....	48
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	51
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



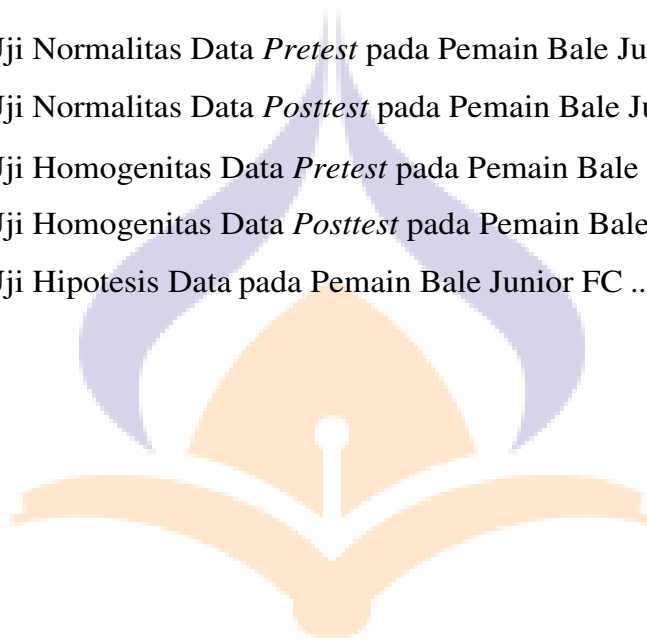
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 2.2 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	18
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	19
Gambar 2.4 Menyundul Bola Sambil Meloncat .....	19
Gambar 2.5 Merampas Bola Sambil Meluncur.....	20
Gambar 2.6 Melempar Ke Dalam .....	21
Gambar 2.7 Menangkap Bola Sambil Berdiri.....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i> .....	35
Gambar 3.2 Pembagian Wilayah Skoring.....	39
Gambar 3.3 <i>Shooting</i> Sebelum Titip Pinalti .....	40



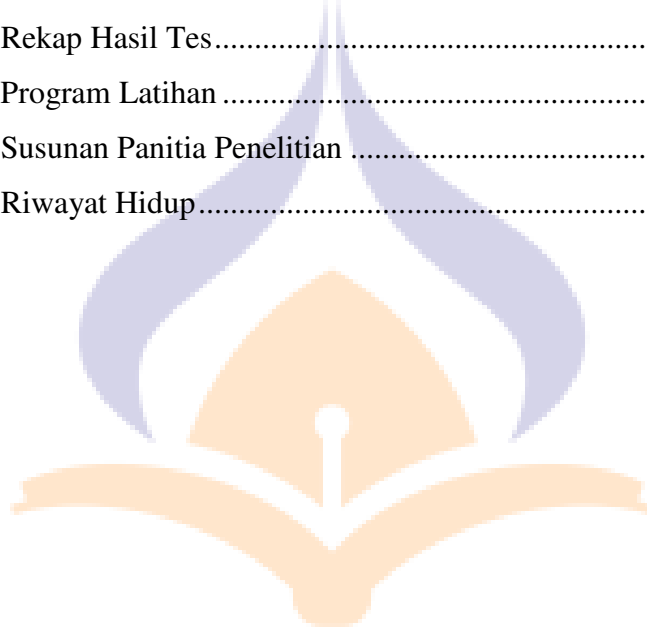
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Keadaan Populasi pada Bale Junior FC .....	36
Tabel 3.2 Desain <i>Treatment</i> Latihan Permainan Target .....	41
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Bale Junior FC.....	44
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> pada Pemain Bale Junior FC ...	46
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> pada Pemain Bale Junior FC ..	46
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> pada Pemain Bale Junior FC	47
Tabel 4.6 Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> pada Pemain Bale Junior FC	47
Tabel 4.7 Uji Hipotesis Data pada Pemain Bale Junior FC .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Ketua STKIP BBG Banda Aceh.....	58
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Bale Junior FC.....	59
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes.....	64
Lampiran 6 Program Latihan .....	68
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian .....	92
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	93



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi ini. Sepakbola disebut sebagai olahraga masyarakat, baik dari masyarakat kalangan bawah, menengah ataupun atas dapat melakukan permainan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7). Kemudian menurut Luxbacher (2004: v) bahwa lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan semakin banyaknya diselenggarakannya kompetisi-komptensi. Dimana kompetisi-komptensi ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air.

Permainan sepakbola pertama kali dimainkan oleh orang-orang Inggris tapi semakin berkembangnya zaman olahraga ini sudah dapat berkembang dan memasyarakat. Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit (Sucipto dkk,2000:9). Permainan sepakbola yang baik harus disertai dengan teknik dan taktik agar tercipta teknik dan taktik yang

baik pada saat pertandingan dibutuhkan latihan. Latihan dilakukan para pemain di luar pertandingan. Latihan-latihan yang dapat dilakukan dalam permainan sepakbola sangat banyak, dikarenakan dalam permainan sepakbola mengandung gerak kompleks, diantaranya berlari, menendang, melompat, melempar, menyundul dan masih banyak lagi.

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Adapun menurut Sucipto, dkk (2000:17) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dari berbagai teknik tersebut *shooting* merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Menurut Sucipto, dkk, (2004: 20) Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan punggung kaki.

Di Indonesia sendiri, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat sehingga munculnya sekolah dan club sepak bola. Begitu juga di Provinsi Aceh khususnya di Kabupaten Aceh Tengah pada umumnya akhir-akhir ini cukup banyak sekolah dan club-club bermunculan. Banyak club-club yang membuka pembinaan terhadap masyarakat yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah dan club-club sepak bola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Bale Junior FC adalah salah satu club yang berada di daerah Kabupaten Aceh Tengah yang berdiri pada tahun 1996 dan keberadaannya sudah diakui oleh KONI daerah Kabupaten Aceh Tengah. Perjalanan Bale Junior FC telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal. Prestasi yang sudah di raih oleh Bale Junior FC yaitu juara piala Comondore tahun 1997, 1998 dan 1999, juara 2 piala Bupati Aceh Tengah tahun 2002 dan juara 1 KNPI tahun 2008. Club Matador FC berlatih 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, rabu dan sabtu yang dilatih oleh Junaidi, S.H. Para pemain Bale Junior FC dalam melaksanakan latihan sangat antusias dan bersemangat akan tetapi semangat yang besar tidak cukup untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, salah satunya yang perlu didukung penguasaan adalah keterampilan

dasar sepakbola yaitu kemampuan *shooting* secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim.

Berdasarkan pengamatan dan observasi pada saat pemain Bale Junior saat latihan pada 4-11 Mei 2020, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan saat melakukan *shooting*, tendangan melambung atau keluar dari sasaran dan pemain tidak konsentrasi dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan teknik dalam melakukan *shooting* masih kurang baik sehingga mempengaruhi akurasi *shooting*. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* atlet, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: ***“Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Bale Junior FC”***.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Tingkat ketepatan *shooting* pada pemain Baje Junior FC masih rendah.
2. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan saat melakukan *shooting*.

3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC”.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah :

### 1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain Bale Junior FC.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* sepak bola.
3. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada pemain Bale Junior FC.

### 1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Altet

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan *shooting* altet sehingga dapat mengembangkan kemampuan *shooting* melalui latihan permainan target.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat memanfaatkan permainan target untuk melatih kemampuan *shooting* pemain.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemain, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

### 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2017:64) “Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

