

**PENGEMBANGAN TEKNIK LATIHAN *SHOOTING*
PERMAINAN SEPAKBOLA DI TEAM SMA NEGERI 9
KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
memenuhi syarat-syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

T.NOER FADHIL

NIM. 1811040117



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

2022

LEMBARAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI

**PENGEMBANGAN TEKNIK LATIHAN SHOOTING PERMAINAN
SEPAKBOLA DI TEAM SMA NEGERI 9 KOTA BANDA ACEH**


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 02 September 2022

Pembimbing I


Zikrur Rahmat, M.Pd *Aln*
NIDN. 0131078402


Pembimbing II *Aln*


Irfandi, S.Pd., M.Or
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, M.Pd
NIDN: 13102058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-----|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| ABSTRAK | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3. Batasan Masalah | 5 |
| 1.4. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.5. Manfaat Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Hakikat Permainan Sepakbola..... | 6 |
| 2.2. Teknik Dasar Sepakbola..... | 9 |
| 2.2.1 Bentuk Mengolah Bola (<i>Ball Feeling</i>) | 10 |
| 2.2.2 Mengoper | 10 |
| 2.2.3 Teknik Jugling | 11 |
| 2.2.4 Kemampuan Mengontrol Bola | 15 |
| 2.2.5 Kemampuan Shooting Bola | 16 |
| 2.3. Latihan Lari Zig-Zag | 17 |
| 2.4. Latihan Teknik Menggiring Bola | 23 |
| 2.5. Kondisi Fisik | 24 |
| 2.6. Profil dan Sejarah Berdirinya SMA Negeri 9 Banda Aceh | 28 |
| 2.7. Penelitian yang Relevan | 32 |
| 2.8. Kerangka Berpikir Penelitian | 34 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian..... | 35 |
| 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian | 35 |
| 3.3. Desain Produk Awal..... | 36 |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data | 40 |
| 3.5. Instrumen Pengumpulan Data | 43 |
| 3.6. Jenis Data | 45 |
| 3.7. Teknik Analisis Data | 46 |
| | |
| BAB IV PEMBAHASAN DATA HASIL PENELITIAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian | 47 |
| 4.1.1 Analisis Data Penelitian | 51 |
| 4.1.2 Analisis Koefisien | 52 |
| 4.1.3 Penguatan Data Hipotesis | 53 |
| 4.2 Produk yang Dikembangkan | 56 |

| | |
|--|----|
| 4.3 Pembahasan Data Hasil Penelitian | 57 |
|--|----|

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan..... | 60 |
| 5.2 Saran – Saran | 61 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 62 |
|-----------------------------|-----------|

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DATA DOKUMENTASI

CV PENELITI

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling digemari dan dicintai oleh masyarakat seluruh penjuru dunia pada saat ini, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua sekalipun baik laki-laki maupun perempuan, (Lamungga et al., 2020). Permainan ini bisa dilakukan dimana saja mulai dari halaman rumah, lorong sempit, dan jalan raya dapat digunakan untuk bermain sepak bola, (Mata-kaki et al., 2018). Pernyataan tersebut barangkali tidak terbantahkan, bahkan rasanya tidak diperlukan sebuah penelitian ilmiah untuk mendapatkan pengesahan atas pernyataan tersebut, (Increasement et al., 2017). Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepak bola, sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan menyenangkan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, (Fajar, n.d.)

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup bermasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat, (Darisman et al., n.d.). Permainan sepakbola masuk ke Indonesiadibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia, (Solihin et al., 2020). Namunperkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda, (Rusdiawan & Habibi, 2020). Lambatlaun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajarbangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil, (Sciences, 2016).

Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland IndhincehVotbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa, (Sartono et al., 2020).

Menurut; (Ginjar et al., 2020) mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya, (Sadri et al., 2021).

Sepak bola bukan hanya sekedar permainan yang hanya dimainkan di lapangan, Sepak bola bahkan mampu menjadi atmosfer dan berpengaruh pada kehidupan Dunia, (Inovasi et al., 2021). Di lihat dari segi ekonomi perkembangan Sepak bola mampu mendatangkan keuntungan, salah satu contoh yaitu dengan diadakanya turnamen, Liga maupun Kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional yang mampu mendatangkan antusias pecinta Sepak bola untuk menyaksikan pertandingan sehingga dapat mendatangkan keuntungan melalui penjualan tiket, sponsor, dan lain-lain, (Purwanto et al., 2020).

Dari segi politik kerjasama Korea dan Jepang sebagai tuan rumah Piala Dunia 2002, ini terbukti kerjasama segi politik kedua negara sudah berjalan dengan baik, (Ardiyanto & Fajaruddin, 2019). Dari segi sosial melalui pertandingan-pertandingan amal Dari penjualan tiket diberikan kepada korbankorban bencana alam, ini berarti Sepak bola mampu menjadi media kegiatan sosial, (Ichsan et al., 2020). Sepak bola juga mampu memadukan keberagaman, juga sebagai pengikat persatuan dan kedamaian dunia. “Olahraga

Sepak bola memberi pelayanan pada kita bahwa memuliakan negara bisa dilakukan dengan cara yang sportif, Elegan dan penuh dengan keindahan, (Turan & Koç, 2019).

Kemampuan *dribbling* dan *shooting* sangat diperlukan penguasaannya oleh seseorang pemain sepak boladalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, (Lamungga et al., 2020). Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola, (Fajar, n.d.). Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*, (Kristiawan et al., 2021). Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain, (Fadhil et al., 2022).

Salah satu metode dasar latihan yang sederhana dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah *zig-zag run*, (Maréchal et al., 2021). Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari dan dapat meningkatkan kelincahan dan dapat menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling, (Lamungga et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama berada dilapangan, maka melihat teknik latihan shooting, kemudian kemampuan menembak bola ke berbagai arah dan juga ke arah gawang untuk menghasilkan goal, hal ini masih kurang dalam penguasaannya, sehingga perlu dilakukan suatu upaya pengembangan teknik tersebut, apakah melalui latihan secara personal, dengan

membuat lingkaran sudut masih kurangnya penguasaan teknik latihan *shooting*, hal ini sangat berdampak pada kemampuan sepakbola untuk meningkatkan pola latihan terutama mempertajam Teknik latihan *shooting* dalam permainan sepakbola khususnya bagi tim SMAN 9 Kota Banda Aceh. Melihat kondisi tersebut, maka peneliti tertarik untuk merumuskan judul penelitian “*Pengembangan Teknik Latihan Shooting Permainan Sepakbola di Team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana upaya pengembangan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah MAN 9 Kota Banda Aceh?

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini diperlukan pembatasan masalah agar permasalahan yang ada tidak meluas. sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah diatas, batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Melihat faktor dan indikator agar dapat meningkatkan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh.

1.3.2 Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan juara dari segi penguasaan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

5.1.1 Manfaat secara Teoretis

Penelitian ini dianggap penting dilakukan untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya yang menyangkut dengan kemampuan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh. Di samping itu, menjadi sumbangan atau masukan bagi para guru Penjasorkes, pembina, pelatih, dan atlet dalam menyusun dan menjalankan program latihan sehingga dapat mengembangkan kemampuan teknik latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh.

5.1.2 Manfaat secara Praktis

Ditinjau dari segi praktis, maka manfaat yang diperoleh adalah untuk meningkatkan kualitas *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh, serta menambah referensi untuk menyusun program latihan *shooting* permainan sepakbola di team Sekolah SMAN 9 Kota Banda Aceh.