BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejarah sepakbola modern di Indoneseia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. Kelahiran PSSI juga masih memiliki keterkaitan dengan kegiatan politik menentang penjajahan lantaran dilahirkan dizaman penjajahan belanda. PSSI lahir karena dibidani politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak menentang penjajahan dengan strategi menyamai benih-benih nasionalisme didada pemuda-pemuda Indonesia. PSSI didirikan oleh insinyur sipil bernama Soeratin Sosrosoegondo. Soeratin menyelesaikan pendidikannya disekolah Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, jerman pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928.

Sepakbola di sulawesi Selatan, sebagai salah satu basis persepakbolaan nasional yaang cukup dikenal selama ini memiliki banyak pemain-pemain muda yang potensional untuk dibina guna dapat menjadi pemain profesional dihari yang akan datang, tidak satupun yang tidak mengenal talenta muda Makassar baik itu Syamsul Haeruddin, Rahmat Latif, ataupun Syamsidar sebagai pemain yang memperkuat timnas nasional indonesia diberbagai kompetisi internasional. Untuk itu dibutuhkan suatu wadah bagi para pesepakbola di Makassar yang dilengkapi fasilitas latihan yang lengkap, infrastruktur yang memadai dan dikelola secara profesional sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang memiliki kualitas teknik yang baik dan dilengkapi pengetahuan tentang sepakbola yang luas

ditambah lagi dengan mental yang kuat, fisik yang mendukung sebaga pemain sepakbola dan tentunya kelak dapat terjun menjadi pemain profesional. Pola pembinaan berbasis lembaga pendidikan sepakbola terpadu yang mengedepankan kurikulum dan kedisiplinan serta ketersediaan fasilitas yang lengkap dan mendukung faktor-faktor yang diharapkan untuk dimiliki seorang pesepakbola di era industri yang modern, sehingga selain masih membutuhkan fasilitas latihan yang memadai, juga diberikan kejelasan arah pengembangan pendidikan, mengingat dalam sepakbola modern tidak hanya memperhatikan kemampuan teknik atau skill, ketahanan fisik dan mental tetapi juga kemasan hiburan serta kadar penguasaan ilmu pendidikan taktik atau strategi sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepakbola dengan baik yaitu menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Seorang hanya dapat bermain sepakbola dengan baik bila dirinya melakukan gerakan-gerakan yang benar sesuai peraturan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan aspek utama yang harus ditempuh agar dapat bermain sepakbola disamping melatih fisik, taktik dan mental.

Tujuan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyaknya berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk

membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan ke arah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Untuk meningkatkan latihan ketepatan tendangan ke gawang perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang khususnya pemain depan. Untuk dapat melakukan tendanganyang baik seorang pemain harus perlu melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran dan perasaan kepada bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi, sehingga tendangan membuahkan gol.

Shooting ke gawang sangat penting bagi setiap pemain dan tim, karena dengan seorang pemain memiliki tendangan yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah dalam mencetak gol. Dengan demikian penyerangan tidak perlu sampai kemulut gawang atau area penalti, setiap ada ruang tembak ke gawang pemain dapat langsung menendang kearah gawang. Maka tendangan ke gawang sangat perlu dilatih demi mendapatkan tendangan ke gawang sangat perlu dilatih demi mendapatkan tendangan yang baik dan akurat khususnya kearah gawang untuk mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat PLP 1 di SMPN 10 Palopo siswa ekstrakurikuler belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat latihan masih banyak kekurangan untuk melakukan *shooting* kegawang, hal ini yang membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada tingkat SMP. Jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat kepada sasaran kegawang maka keberhasilan dalam melakukan teknik pada saat

pertandingan dan pada saat proses pembelajaran sepakbola di SMPN 10 Palopo, adapun kesalahan dalam *shooting* pada permainan sepakbola di SMPN 10 Palopo yaitu kaki yang digunakan untuk bertumpu tidak sejajar disamping bola, bola yang ditendang tidak mengenai bagian kaki dengan tepat, ketika menendang badan terlalu kaku. Berdasarkan hasil wawancawa dengan guru pendidikan jasmani bahwa banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *shooting* dalam sepakbola yaitu siswa sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat latihan,akurasi tendangan siswa yang kurang tepat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal. Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol kegawang lawan. Hal ini tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola kedalam gawang, pemain harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Hal itu dapat dibuktikan pada instrument test ketepatan kearah gawang bahwa angka besar terletak pada sudut kanan, kiri, atas dan bawah pada gawang.

Metode latihan *shooting* target atau sasaran menggunakan punggung kaki, karena pada permainan sasaran target dapat meningkatkan kualitas *shooting* pada permainan sepakbola agar kualitas *shooting* itu akan sempurna maka harus ada target karena jika sudah bermain dalam lapangan sepakbola yang sesungguhnya pemain sepakbola dituntut harus bisa *shooting* kearah target atau sasaran. Selain untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak peneliti bertujuan untuk

menambahkan variasi dalam pemberian proses latihan sehingga tidak monoton melalui pengembangan media pembelajaran dengan memasukkan unsur teknik dasar pada permainan sepakbola kedalam bentuk permainan menggunakan sasaran atau target diharapkan siswa mampu meningkatkan kualitas *shooting* pada saat bermain sepakbola. Dengan menggunakan variasi pembelajaran dengan menggunakan sasaran atau target. Peneliti berharap agar dapat mengembangkan kualitas hasil latihan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa dengan hal tersebut digunakan sebagai media pembeajaran untuk melatih kekuatan pengusaan dalam berbagai teknik *shooting* bola.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut peneliti ingin mengangkat judul "pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitin ini sebagai berikut:

1.2.1 Apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN Palopo.

1.2.2 Apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo.

1.2.3 Apakah ada perbedaan *shooting* bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan kegawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi tendangan ke gawangekstrakurikuler SMPN 10 Palopo.

1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo.

1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan *shooting* bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan kegawang siswa ekstrakurikuler di SMPN10 Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan sehingga dapat memberikan konstibusi positif untuk perkembangan ilmu pendidikan.

b. Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan untuk meneliti lebih lanjut dengan menggunakan variabel lain.

c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di SMPN 10 Palopo.

1.4.2 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 pada metode latihan tekik *shooting* yang benar sehingga emampuan menendang bola pada siswa meningkat.

c. Bagi peneliti mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepakbola.

1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini, yaitu:

1.5.1 Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *shooting* dengan bola begerak dan bola diam namun penulis hanya menekankan pada faktor akurasi tendangan.

1.5.2 Data penelitian tentang pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Sepak Bola

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Menurut Syukur, A.,& Soniawan, V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

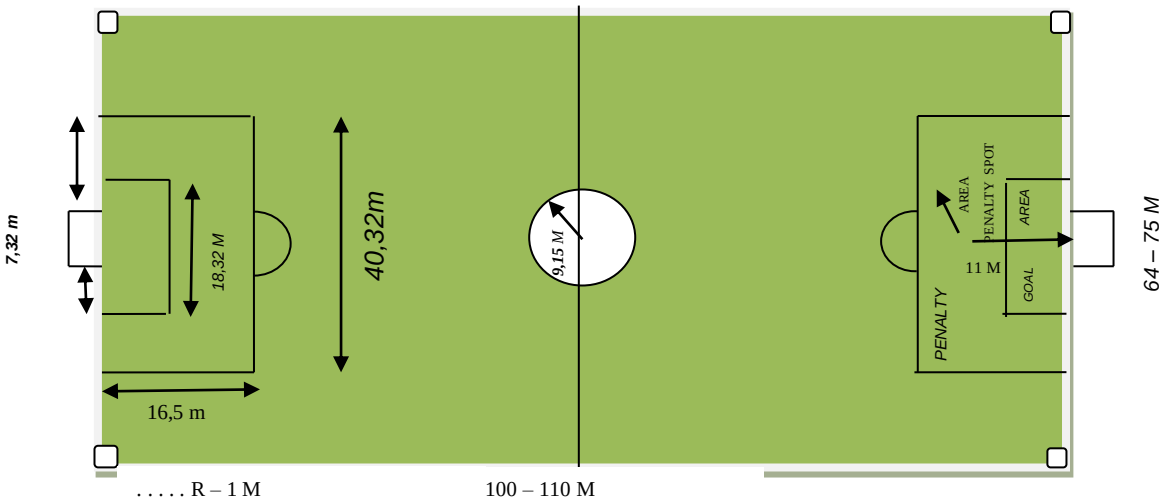
Menurut Atizen (2014) sepakbola merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan teknik (keterampilan) serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet sepakbola itu sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka di simpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain dan permainan sepakbola diperlukan kerja sama antar tim untuk bermain sepakbola yang baik, pemain dibekali dengan dasar teknik yang baik pemain juga cenderung dapat bermain dengan baik.

2.1.2 Ukuran Lapangan Sepakbola

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA (2010). Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang,untuk ukuran internasional ukuran lapangan sepakbola yaitu panjang 100-110 meter,

lebar 64-75meter. Lebar garis lapangan adalah 0,12 meter, tinggi bendera setiap sudut lapangan adalah 1,50 meter, selain itu bendera juga harus dipasang disudut 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. 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 coerner area terdapat seperempat lingkaran berukuran 1 meter, gawang memili tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32meter.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

(Sumber : Data Pribadi)

2.1.3 Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Hutajulu (2013) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola terdapat gerak yang dominan, teknik dasar passing merupakan salah

satu gerak dominan yang menjadi ciri khas dari permainan sepakbola selain *dribbling, contol, shooting* dan *heading*.

Teknik dasar dalam bermain sepakbola Menurut Scheunneamann (2012), adalah 1) teknnik *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola) *passing* bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadap-hadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan disemua kelompok umur, 2) *shooting* (melesatkan tembakan) pemain harus menumbuhkan kemampuan untuk *shooting* dari jarak yang bervariasi, 3) *ball controland* turning (kontrol bola dan berbalik dengan bola) pemain harus di dorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan.

2.2 *shooting*

2.2.1 Pengertian *Shooting*

Menurut Joseph A. Luxbacher (2012) *shooting* atau yang lebih di kenal dengan tembakan kegawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola kegawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, sedangkan Menurut Triyudo, dkk (2017) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah menendang bola menggunakan kaki kearah gawang secara langsung baik dengan kaki atau kepala maupun anggota badan lainnya untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya.

2.2.2 Teknik *Shooting*

Menurut Rajidin (2014) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola kegawang 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. Oktanda (2017) Diantara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah tendangan penalti namun dalam kenyataanya justru tendangan bebas diluar area kotak pinalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan .

Menurut Rajidin (2014) secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik *shooting* bola adalah sebagai berikut, 1) mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang, 2) penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah di persiapkan, lalu menjejakkan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci di samping bola, 3) mengarah kanpinggul kesasaran sambil mengayungkan kaki, 4) menekuk kaki kedepan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola 5) untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak berhenti di tengah bergerak melainkan terus di ayunkan kedepan.

2.2.3 Tujuan *Shooting*

Menurut Parrish (2011) *shooting* bertujuan untuk 1) memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 2) untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau

mencetak gol, 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah tejadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman dan sebagainya 4) untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

2.3 Latihan

2.3.1 Pengertian Latihan

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

Menurut Rajidin (2014) latihan merupakan proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah serta intensitas latihannya.

Berdasarkan pendapat diatas adalah latihan adalah adalah suatu proses penyempurnaan kualitas siswa secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Rajidin (2014) 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 mengaplikasikan dalam sebuah pertandingan.

2.3.2 Metode Latihan

Menurut Efendi (2016) 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).

2.3.3 Macam-Macam Metode Latihan

Bentuk-bentuk metode latihan dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk teknik, yaitu sebagai berikut: 1.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. 2.Teknik Discovery (penemuan) Dilakukan degan melibatkan anak didik dalam proses kegiatan mental melalui tukar pendapat atau diskusi. 3. Teknik modul belajar dilakukan dengan cara mengajar anak melalui paket belajar berdasarkan kompetensi.

2.4 Latihan S*hooting* Bola Bergerak

Menurut Andhang Andiyana (2019) Dalam sepakbola, teknik melakukan tendangan merupakan hal yang cukup penting untuk dikuasai, karena mempunyai peranan yang sangat penting untuk menghasikan angka atau utuk mencetak gol apabila tim mengalami kebuntuan, dengan adanya kerja sama tim dan pergerakan

tanpa bola para pemain akan menciptkan peluang untuk mencetak gol. Dengan saling engertian diantara pemain secara otomatis kemana bola harus diumpan dan kemana pemain haryus bergerak, sehingga dengan pergerakan seperti itu akan banyak menciptakan peluang untuk menendang ke arah gawang lawan, pergerakan tanpa bola para pemain akan menyulitan lawan untuk menjaga para pemain sehingga saat tidak terjaga pemain dapat meminta bola kepada teman dan bisa langsung menendang bola 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 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 kegawang bola diumpan atau di oper terlebih dahulu.
3. Posisi awal bola 1-2 meter di belakang jarak atau area tendangan (16,6 meter dari gawang)
4. Bebas menggunakan kaki bagian mana saja kanan atau kiri.
5. Sasara tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.

Menurut setiyono (2013) dijelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut:

1. Tendangan dari *shooting* bola bergerak lebih sulit di antisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah.

2. Penendang mampu berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat.
3. Pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang.

Begitu juga di jelaskan beberapa kelemahan latihan *shooting* dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut:

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

Gambar 2.2 *Shooting* bola bergerak
(Sumber : Data pribadi)

2.5 Latihan *Shooting* dengan Bola Diam

Menurut Andhang Andiyana (2019) bentuk latihan *shooting* bola diam yaitu penendang harus berkonsentrasi pada saat ketepatan pada perkenaan bola dan sasaran ke gawang, latihan ketepatan tendangan bola diam yang dilakukan secara langsung ke arah gawang adalah sebagai berikut:

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

Menurut Setiyono (2013) dimana didaamnya dijelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* bola diam yaitu sebagai berikut:

1. Latihan ketepatan dengan bola diam lebih lama.
2. Memiliki waktu konsentrasi lebih lama untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan.
3. Presentase akurat bola ke gawang lebih besar.
4. Latihan baik di gunakan untuk siswa sekolah sepakbola yang sedang belajar latihan *shooting*.

Kelemahan latihan *shooting* dengan bola diam yaitu sebagai berikut:

1. Apabila kurang konsentrasi bola akan jauh dari sasaran.
2. Latihan *shooting* dari bola diam jarang dalam situasi *open play* saat pertandingan.

Gambar 2.3 *Shooting* bola diam
(Sumber : Data pribadi peneliti)

2.6 Akurasi Tendangan

Menurut Pambudi (2013) akurasi merupakan keakuratan, ketepatan, kejituaan dan kecermatadalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri. Sedangkan menurut Raharjo (2018) ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilanganarah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

Dapat disimpukan dari kedua kutipan diatas akurasi atau ketepatan adalah adalah salah satu faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, di karenakan setiap latihan ataupun di saat pertandingan akurasi atau ketepatan sangat dibutuhkan entah itu saat mengoper kepada teman satu tim ataupun melakukan *shooting* atau tembakan kegawang lawan.

Menurut Oktaviardi (2016) dalam melakukan eksekusi tendagan bebas ada banyak bebagai variasi awalan langkah sebelum menendang bola, dari berbagai awalan langkah tendangan bebas tersebut diantaranya adalah awalan 3 langkah, 5 langkah, awalan 7 langkah dan 9 langkah.

2.7 Ekstrakurikuler

2.7.1 Pengertian Ekstrkurikuler

Menurut Wiyani NA (2013) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang di lakukan di luar jam pelajaran tatap muka, kegiatan tersebut di lakukan maupun diuar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan,

meningkatkan keterampilan dan menginternalisasi nilai-nilai, aturan agama dan norma-norma sosial.

Menurut Wiyani (2013) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di lakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apayang di temukan pada kurikulum yang sedang di jalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang di pelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan perndapat di atas ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di lakukan di luar jam sekolah yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan di bawah bimbingan pihak sekolah.

2.7.2. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler menurut Nasruddin R (2010) dalam Wijaya:

a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
    1. Beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa.
    2. Berbudi pekerti luhur.
    3. Memiliki pengetahuan dan keterampilan.
    4. Sehat rohani dan jasmani.
    5. Berkepribadian yang mantap dan mandiri.
    6. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

b. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang di perolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

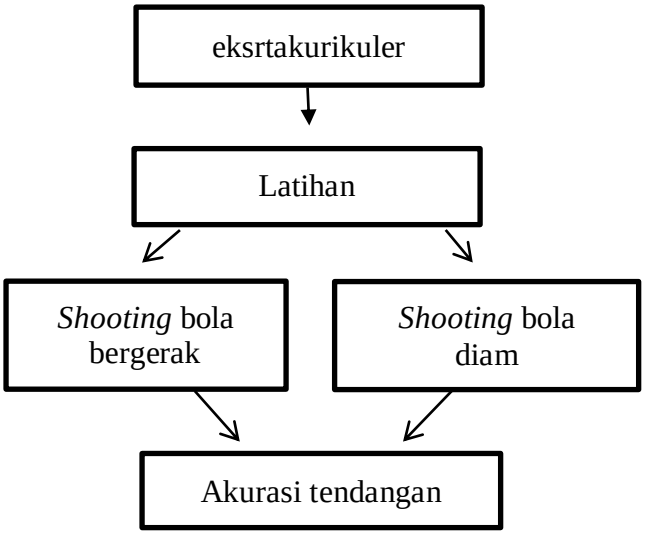
Penjelasan di atas pada hakekatnya menjelaskan tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin di capai adalah untu kepetingan siswa dngan kata lain kegiatan ekstrakurikuler memiliki niai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2.8 Kerangka Berfikir

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang di maksudkan berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol, dimana kiper tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang haru sering dilatih dengan harapan kualitas individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Tendangan dengan bola bergerak maupun bola diam pasti terjadi dalam situasi permainan.

Kiranya perlu di teliti apakah ada perbedaan kemampuan *shooting* bola bergerak dan bola diam itu lebih baik *shooting* bola bergerak atau *shooting* bola diam, untuk itu perlu diadakan test dan penelitian dengan prosedur yang jelas beserta kajian-kajian teorinya. Secara logis *shooting* bola bergerak dapat di lihat dari segi seringnya di gunakan saat mengumpan dan melakukan tendangan langsung secara cepat k arah gawang dari pada *shooting* bola diam di gunakan

saat *free kick* dan bola mati saja. Dilihat dari masalah tersebut maka akan di cari relevansi jawabanya dengan penelitian sasaran pokok dalam penelitian ini adalah mengungkapkan kemampun *shooting* bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang.



Gambar 2.4 Kerangka Berfikir

2.9 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho. Tidak ada pengaruh latihan *shooting* bola bergerak dan diam terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SMPN 10 Palopo.

Ha. Ada pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SMPN 10 Palopo.

H_1. Ada perbedaan latihan *shooting* bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SMPN 10 Palopo.

Berdasarkan hipotesis di atas dapat dirumuskan Hipotesis statistik sebagai berikut :

1. Ho : $\mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0$

   H1 : $\mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$

2. HO : $\mu_{B1} - \mu_{B2} = 0$

   H1 : $\mu_{B1} - \mu_{B2} \neq 0$

3. H0 : $\mu_{A2} - \mu_{B2} = 0$

   H1 : $\mu_{A2} - \mu_{B2} \neq 0$

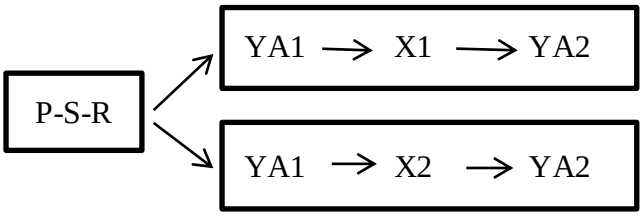
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan. Metode adalah cara atau prosedur yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian, sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitianya, maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan dan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Suharsisni Arikunto (2010) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang menggangu eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Pada bab ini menjelaskan tentang metode-metode penelitian yang digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.Berikut adalah gambar desain penelitian:



Gambar 3.1 Desain penelitian
(Sumber : Darmadi, 2011)

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

R : sampling jenuh

X1 : *Shooting* bola bergerak

X2 : *Shooting* bola diam

YA1 : Tes awal akurasi tendangan

YA2 : Tes akhir akurasi tendangan

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 10 PALOPO berada di Jl. Yogie S, Memet, Songka, Wara Selatan, Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Keseluruhan penelitian akan dilakukan selama 2 bulan maksimal 16 pertemuan.

3.3. Variabel Penelitian

Menurut Suharsini Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

1. *Shooting* bola bergerak
2. *Shooting* bola diam

3.3.2 Variabel terikat

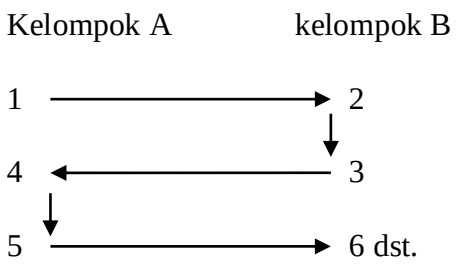
Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variable bebas.Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi tendangan kegawang.

3.4 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Suharsini Arikunto (2010). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo berjumlah 20 orang.

3.5 Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsini Arikunto (2010), dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi sampel penelitian ini adalah sampling jenuh, dimana jumlah populasi kurang dari 30 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 10 Palopo, menurut Sugiono (2016) Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi *relative* kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang membuat generalisasi kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus dimana semua anggota populasi dijadikan sampel sebesar 20 orang. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching ordinal paired* setelah itu kedua kelompok yaitu kelompok *shooting* bola bergerak dan *shooting* bola diam. Adapun pembagian kelompok sebagai berikut :



Setelah terbentuk menjadi dua kelompok yaitu kelompok A melakukan *shooting bola* bergerak dan kelompok B melakukan *shooting* bola diam.

3.6 Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah alat tes dan pengukuran, metode yang digunakan adalah metode penelitian survey dengan tes keterampilan menendang bola kegawang dengan jarak 16,5 meter di depan gawang.

Instrument tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan kegawang yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola kesasaran Nurhasan, (2001) dalam Muhammad SatrioNurrachman (2017). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola kesasaran.

5	**2**	**5**
3	**1**	**3**
4	**2**	**4**

Gambar 3.2 sasaran target
(sumber: data pribadi peneliti)

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Tujuan : Mengukur akurasi tendangan kegawang.
2. Alat yang di gunakan : bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
3. Petunjuk pelaksanaan:
   a. Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak16,5 meter di depan gawang.
   b. Setelah mendapat aba-aba pluit testi melakukan tendangan kearah gawang.
   c. Testi di beri 3 kali kesempatan.
4. Skor : Bila bola hasil tendangan mengenai mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
5. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
   a. Bola keluar dari sasaran .
   b. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran.

3.7 Tahap Persiapan

3.7.1 Tes awal (*pre test)*

Tes awal adalah pemain melakukan tendangan ke arah gawang dengan jarak 16,5 meter. Urutan kegiatan tes awal adalah sebagai berikut: 1) pemain melakukan pemanasan secukupnya, 2) pemain dipanggil satu persatu berdasarkan data yang sudah tersusun, 3) setiap pemain melakukan 3 kali tendangan 4) hasil tendangan dicatat kemudian dijumlahkan, 5) total tendangan kemudian diurutkan dari nilai yang paling tinggi.

3.7.2 Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment)* pada eksperimen ini dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali setiap minggu. Kelompok 1 melakukan latihan tendangan bola bergerak dan kelompok 2 melakukan latihan tendangan bola diam.

Langkah-langkah pelaksanaan latihan *shooting* bola bergerak untuk kelompok 1 :

1. Satu siswa sebagai sampel bersiap-siap melakukan tendangan ke arah gawang dengan jarak 16, 5 meter dari gawang
2. Jumlah bola 3 buah yang di bawah oleh penendang dan posisi awal 1-2 meter di belakang batas area tendangan.
3. Melakukan tendangan bola satu persatu sampai berjumlah 3 buah bola dalam setiap kesempatan menendang.

Langkah-langkah pelaksanakan latihan *shooting* bola diam untuk kelompok 2 :

1. Satu siswa sebagai sampel bersiap-siap melakukan tendangan bola diam ke gawang dengan jarak 16,5 meter dari gawang.
2. Jumlah bola 3 buah yang diletakkan secara horizontal dengan jarak diatur dengan bola satu dengan yang lainnya.
3. Sampel melakukan tendangan bola satu persatu sampai bola ke 3 kearah gawang dengan posisi bola yang sudah diatur.

3.7.3 Tes akhir (*post test)*

Setelah menjalani *treatment* selama kurang lebih 4 minggu, selanjutnya dilaksanakan tes akhir untuk mengetahui mana hasil tendangan kearah gawang yang baik antara latihan tendangan bola bergerak dan bola diam.

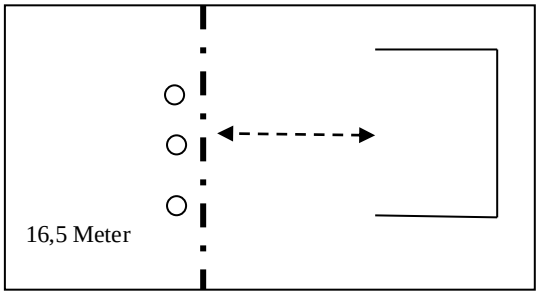
3.8 Definisi Operasional Variabel

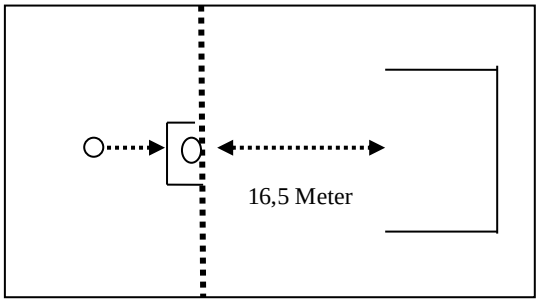
3.8.1 *Shooting* bola bergerak adalah melakukan tendangan kearah gawang dengan bola diumpan sampai batas area tendangan sebelum penendang melakukan tendangan kearah gawang.

3.8.2 *Shooting* bola diam adalah melakukan tendangan kearah gawang dengan posisi bola diam dan langsung di tembak kea rah gawang.

3.8.3 Akurasi tendangan adalah ketepatan atau keakuratan pada saat menendang bola kegawang atau pengumpan bola keteman.

Tabel 3.1 Jadwal dan program latihan

No	Waktu	Latihan
1	Pertemuan ke 1	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dan statis b. Latihan inti 1. Latihan *shooting* bola bergerak  Keterangan : bola di umpan terlebih dahulu sebelum di tendang ke arah gawang sampai batas tendangan dengan jarak 16,5 meter.

		2. Latihan *shooting* bola diam  Keterangan : Bola di tendang langsung ke arah gawang 16,5 meter
2	Pertemuan ke 2	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* yaitu *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan bola diam
3	Pertemuan ke 3	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* Yaitu *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan bola diam
4	Pertemuan ke 4	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* Yaitu *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan bola diam

5	Pertemuan ke 5	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan diam
6	Pertemuan ke 6	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan diam
7	Pertemuan ke 7	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan diam
8	Pertemuan ke 8	a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali, kemudian dilanjutkan dengan dinamis dan statis b. Latihan inti Latihan *shooting* ke gawang dengan jarak 16,5 meter dengan posisi bola bergerak dan diam

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan Analisis Deskripsi dan Analisis Inferensial pada penelitian ini yaitu menggunakan sistem komputer pada program SPSS versi 26.

3.9.1 Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis Deskriptif dapat membantu menggambar hasil data penelitian agar lebih mudah dipahami.

3.9.2 Analisis Inferensial

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti berdistribusi normal. Pengujian Normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogrov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Normal atau tidaknya suatu hasil data adalah $p > 0,05$ (5%) maka dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) maka hasil data dinyatakan tidak normal.

b) Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang digunakan pada uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dan $t\text{-}_{hitung} < t\text{-}_{tabel,}$ maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ $t\text{-}_{hitung} > t\text{-}_{tabel,}$ maka tes katakan tidak homogen.

c) Uji Hipotesis

Uji hiptesis menggunakan *uji-t* dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara variabel I dan variabel II. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka Ha diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskriptif Data dan Analisis Data

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di SMPN 10 PALOPO berada di Jl. Yogie S, Memet, Songka, Wara Selatan, Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Di antara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatmeent* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Waktu pelaksaannya dilakukan pada pukul 15.30-17.00 WITA.

Analisis Deskriptif data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum dan rata-rata untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif variabel I dan variabel II

Variabel X^1 dan X^2	**N**	**Range**	**Minimum**	**Maximum**	**Maen**	**Std.Df**
Pretest X^1	10	6	4	10	7,20	2,300
Postest X^1	10	5	10	15	12,70	1,636
Pretest X^2	10	5	3	8	5,00	1,633
Postest X^2	10	4	11	15	13,20	1,476

Dari hasil Analisis Deskriptif variabel *Shooting* bola bergerak dan *Shooting* bola diam dapat disimpulkan dimana:

a. *Pretest* X^1 memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 4, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Mean (rata-rata) sebesar 7,20, dan Standard Devation (simpangan baku) sebesar 2,300.

b. *Posttest* X^1 memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 5, Minimum (nilai terkecil) sebesar 10, Maximum (nilai terbesar)

sebesar 15, Mean (rata-rata) sebesar 12,70, dan Standard Devation (simpangan baku) sebesar 1,636.

c. *Pretest* X^2 memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 5, Minimum (nilai terkecil) sebesar 3, Maximum (nilai terbesar) sebesar 8, Mean (rata-rata) sebesar 5,00, dan Standard Devation (simpangan baku) sebesar 1,633.

d. *Postest* X^2 memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 4, Minimum (nilai terkecil) sebesar 11, Maximum (nilai terbesar) sebesar 15, Mean (rata-rata) sebesar 13,20, dan Standard Devation (simpangan baku) sebesar 1,476

4.2 Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji prasyaratan analisis data untuk mengetahui statistik yang akan dipakai yaitu statistik parametrik atau statistik non-parametrik prasyaratan analisis yang harus dipenuhi ada uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dilihat padaa lampiran dan berikut disajikan rangkuman uji prasyarat yang diperoleh.

4.3 Annalisis Data

4.3.1 Uji Normalitas Data Variabel I dan Variabel II

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogrov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program spss versi 26. Kesimpulan yang di

gunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila signifikan lebih kurang dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan data tidak normal (Sarwono, J, 2010 : 25)

Tabel 4.2 Uji Normalitas *Kolmogrov-Smirnov* Data pada Variabel I dan Variabel II

Variabel	Statistic	df	Sig
PretestX1	,190	10	,200
PostestX1	,166	10	,200
PretestX2	,200	10	,200
PostestX2	,192	10	,200

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Sebaran data dua variabel berdistribusi normal.

Ha: Sebaran data dua variabel tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok variabel I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelompok variabel II = 10.

H0 diterima apabila *Sig(2-tailed)> α*

H0 ditolak apabila *Sig(2-tailed)< α*

Berdasarkan tabel 4.2 variabel I memiliki nilai *Sig(2-tailed)* = ,200>0,05 sedangkan, variabel II memiliki nilai *Sig(2-tailed)* = ,200>0,05 maka "H0 diterima". Jadi dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel I dan variabel II *shooting* ke gawang berdistribusi normal.

4.3.2 Uji Homogenitas Data *Pre-test*

Uji homongenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria

pengambilan keputusan diterima apa bila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Sarwono, J, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data *Pre-Test* pada variabel I dan variabel II

Test of Homogeneity of Variances Variabel I Dan Variabel II			
Lavene Statistic	Df1	Df2	*Sig.*
2,767	1	18	,114

Hipotesis yang digunakan :

H0 : Variansi data pre-test homogen

Ha : Variansi data pre-test tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas variabel I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas variabel II = 10.

H0 diterima apabila *Sig(2-tailed)> α*

H0 ditolak apabila *Sig(2-tailed)< α*

Berdasarkan tabel 4.3 variabel I memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,114 >0,05 sedangkan, variabel II memiliki nilai Sig(2-tailed) = 0,114>0,05 maka "H0 diterima". Jadi dapat disimpulkan bahwa varians data *pre-test* variabel I dan variabel II sebelum diberikan perlakuan latihan ketetapan shooting ke gawang homogen.

4.3.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata *Pre-Test*

Uji perbedaan dua rata-rata data *pre-test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II sebelum diberikan perlakuan latihan yang

berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* dapat disajikan pada Tabel 4.4

Tabel 4.4 Uji t independen Data *Pre-Test* pada variabel I dan variabel II

Mean	*Std. Daviation*	*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
7,20	2,300	2,467	18	,024

Tabel 4.4 Data Uji Uji t independen *Pre-Test* variabel I dan variabel II

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II.

Ha: Terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok variabel I = 10 dan banyaknya sampel untuk kelompok variabel II = 10, diperoleh ttabel = 2,101.

Ho diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 2,467dengan nilai sig = 0,024 < 2,101 , jadi “Ho diterima” maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata ketepatan *shooting* ke gawang ekstrakurikuler SMPN 10

Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II. sesudah diberikan latihan *shooting* bola bergerak dan *shooting* bola diam.

4.4 Analisis Data *PostTest*

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah skor tes akurasi tembakan ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo setelah diberikan perlakuan latihan *shooting* bola bergerak (variabel I) dan latihan *shooting* bola diam (variabel II). Gambaran umum data hasil akurasi *shooting* ke gawang setelah diberikan perlakuan pada variabel I dan variabel II adalah sebagai berikut :

4.4.1 Uji Homogenitas Data *Postest*

Uji homongenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apa bila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Sarwono, J, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data *Postest* pada variabel I dan variabel II

Test of Homogeneity of Variances Variabel I Dan Variabel II			
Lavene Statistic	Df1	Df2	*Sig.*
,028	1	18	,868

Hipotesis yang digunakan :

H0 : Variansi data *postest* homogen

Ha : Variansi data *postest* tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelas variabel I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelas variabel II = 10.

H0 diterima apabila *Sig(2-tailed)> α*

H0 ditolak apabila *Sig(2-tailed)< α*

Berdasarkan tabel 4.5 variabel I memiliki nilai Sig (2-tailed) = 0,868 > 0,05 sedangkan, maka "H0 diterima". Jadi dapat disimpulkan bahwa varians data *postest* variabel I dan variabel II sesudah diberikan perlakuan latihan ketetapan shooting ke gawang homogeny.

4.4.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata *Postest*

Uji perbedaan dua rata-rata data *postest* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II sesudah diberikan perlakuan latihan yang berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *postest* dapat disajikan pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Uji t independen Data *postest* pada variabel I dan variabel II

Mean	*Std. Daviation*	*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
,500	1,636	,718	18	,482

Tabel 4.8 Data Uji t independen *Postest* variabel I dan variabel II

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II.

Ha: Terdapat perbedaan rata-rata kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II.

Kriteria pengambilan keputusan:

Berdasarkan tabel 4.6 variabel I memiliki nilai probabilitas = ,482 > 0,05 sedangkan, variabel II memiliki nilai Sig (2-tailed) = 0,868 > 0,05 maka "H0 diterima". Jadi dapat disimpulkan bahwa varians data *postest* variabel I dan variabel II sesudah diberikan perlakuan latihan ketetapan shooting ke gawang.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok variabel I = 10 dan banyaknya sampel untuk kelompok variabel II = 10, diperoleh nilai probabilitas = ,482.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh probabilitas = ,482 > 0,05 sehingga "Ho diterima" maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata ketepatan *shooting* ke gawang ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo antara kelompok variabel I dan kelompok variabel II. sesudah diberikan latihan *shooting* bola bergerak dan *shooting* bola diam.

4.5 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Variabel I Data *Pre-test* dan Variabel I Data *Post-test* (Uji Hipotesis 1)

Uji perbedaan dua rata-rata variabel I data *pre-test* dan variabel I data *post-test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pada variabel I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* bola jalan. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata menggunakan *paired sampel t-test* disajikan pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Menggunakan *Paired Sampel t-test*

Mean	*Std. Daviation*	*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
-5,500	2,877	6,045	9	,000

Hipotesis yang digunakan adalah

Ho: Tidak terdapat perbedaaan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* Bola bergerak.

Ha : Terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* bola bergerak.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok variabel I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelompok variabel II = 10, sehinggal jumlah sampel keseluruahan sebanyak 20 orang diperoleh t_{tabel} = 2,093.

Ho diterima apabila $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 6,045 dengan nilai *sig* = 0.000 < 2,093, jadi “Ho ditolak” maka dapat disimpulkan: terdapat perbedaaan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* bola bergerak.

4.6 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Variabel II Data *Pre-test* dan Variabel II Data *Post-test* (Uji Hipotesis 2)

Uji perbedaan dua rata-rata variabel II data *pre-test* dan variabel II data *post-test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pada variabel II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* menggunakan Bola Diam. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata mengunakan paired sampel t-test disajikan pada table 4.8.

Tabel 4.8 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Menggunakan *Paired Sampel t-test*

Mean	*Std. Daviation*	*t*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
-8,200	2,044	12,686	9	,000

Ho : Tidak terdapat perbedaaan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting dengan Bola Diam.

Ha : Terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan shooting ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel II sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shooting dengan Bola Diam.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok variabel I= 10 dan banyaknya sampel untuk kelompok variabel II = 10, sehinggal jumlah sampel keseluruahan sebanyak 20 orang diperoleh t_{tabel} = 2,093.

Ho diterima apabila $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 12,686 dengan nilai *sig* = 0.000 < 2,093, jadi "Ho ditolak" maka dapat disimpulkan: terdapat perbedaaan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo variabel I sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* bola diam.

4.7 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* Bola Bergerak dan *Shoting* Bola Diam yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

4.7.1 Pengaruh Latihan Menggunakan *Shooting* Bola Bergerak Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Gawang

Pada hasil penelitian ini adanya pengaruh pelatihan tendangan Bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang antara data *pre-test* dan data *post-test*. Data *pre-test* memiliki rata-rata 7,20 dan data p*ost-test* memiliki rata-rata 12,70, dengan mengunakan *uji paired sampel t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,045. Tingkat signifikan kesalahan 5% dan derajat frekuensi (df) adalah 9 maka diperoleh nilai t_{tabel} 2,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terlihat ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel I. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan *Shooting* Bola Bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (*treatmen*) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan *shooting* Bola Bergerak secara rata-rata mengalami peningkatan.

4.7.2 Pengaruh Latihan Menggunakan *Shooting* Bola Diam Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Gawang

Hasil penelitian ini terlihat adanya pengaruh pelatihan tendangan Bola Diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang antara data *pre-test* dan data *post-test*. Data *pre-test* memiliki rata-rata 5,00 dan data *post-test* memiliki rata-rata 13,20, dengan menggunakan *uji paired sampel t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12,686. Tingkat signifikan kesalahan 5% dan derajat frekuensi (df) adalah 9 maka diperoleh nilai t_{tabel} 2,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terlihat ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel II. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan *Shooting* Bola Diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada pemain ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo. Adanya pengaruh tersebut dikarenakan pemberian latihan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan *shooting* Bola Diam secara rata-rata mengalami peningkatan.

4.2.3 Latihan *Shooting* Bola Diam Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan *Shooting* bola Jalan Terhadap akurasi *Shooting* Ke Gawang

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil *pre-test* variabel I adalah 7,20 dan *post-test* variabel I adalah 12,70 setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 6,045 dan nilai *sig* = 0,000. Sedangkan variabel II diperoleh nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 5,00 dan 13,20 setelah dihitung menggunakan *t-test* diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 12,686 dengan nilai sig = 0,000. Tingkat signifikansi kesalahan sebesar 5% dan jumlah sampel yaitu 20 diperoleh t_{tabel} sebesar 2,093. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu

pada variabel I t_{hitung} sebesar 6,045 > 2,093 dan variabel II t_{hitung} 12,686 > 2,093, sehingga terlihat ada perbedaan dari hasil kedua rata-rata *pre-test* dan *post-test* variabel I maupun *pre-test* dan *post-test* variabel II. Terlihat juga dari hasil *sig* yang dimana nilai *sig* variabel I = 0,000 dan variabel II = 0,000 bahwa hasil dari kedua kelompok variabel tersebut sama-sama berpengaruh - antara *pre test* dan *post-test* terhadap hasil akurasi *Shooting* Ke Gawang karena nilai *sig* variabel I yaitu 0,000 < 0,05 dan *sig* variabel II yaitu 0,000 < 0,05.

Selain itu, dapat dilihat bahwa *post-test* lebih berpengaruh dari pada *pre-test* dalam akurasi *shooting* ke gawang dengan membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari kedua variabel. Nilai rata-rata *pre-test* variabel I yaitu 7,20 lebih kecil rata-rata *post-test* variabel I yaitu 12,70.

Artinya bahwa sesudah dilakukan pelatihan *shooting* memiliki pengaruh akurasi *shooting* ke gawang lebih besar dari pada sebelum dilakukan pelatihan *shooting* bola berjalan. Ada pengaruh lebih besar akurasi *shooting* ke gawang juga setelah dilakukan pelatihan *shooting* bola diam, karena nilai rata-rata *post-test* variabel II lebih besar dari nilai rata-rata *pre-test* variabel II sebesar 5,00 dan 13,20. *Post-test* variabel II memiliki pengaruh terhadap akurasi *shooting* ke gawang. Akan tetapi, *post-test* variabel II memiliki pengaruh lebih besar akurasi *shooting* ke gawang karena nilai rata-rata *post-test* variabel I sebesar 12,70 lebih kecil dari nilai rata-rata *post-test* variabel II sebesar 13,20. Artinya pelatihan *shooting* bola diam memiliki pengaruh lebih besar terhadap akurasi *shooting* ke gawang dari pada *shooting* bola berjalan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil ananlisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo, dimana nilai t_{hitung} sebesar 6,045 lebih besar dari t_{tabel} (2,093)
2. Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo, dimana nilai t_{hitung} sebesar 12,686 lebih besar dari t_{tabel} (2,093)
3. Latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan nola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasar kesimpulan diatas, hasil penelitian ini bermplikasi yaitu: jika atlet dann pelatih tahu bahwa latihan *shooting* dengan bola bergerak dan latihan *shooting* dengan bola diam mampu meningkatkan akurasi *shooting* siswa, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

a. Subjek penelitian tidak bisa dipantau sepenuhnya, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar treatment.
b. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh dan faktor psikologis.

5.4 Saran

Penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

a. Bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai pedoman untuk meningkatkan akurasi *shooting* ke gawang siswa pada permainan sepakbola.
b. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
c. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

Andiyana, M. A. 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.*

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Atizen, N. 2014. *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Atelit Sepak Bola Kaur Perciaguna Fc (Gunung Agung Kaur Utara)* . SKRIPSI, 7.

Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

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.

Hutajulu, P., T. 2013. *Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepakbola melalui Pengembangan Model Belajar Permainan pada Siswa Kelas V SD.* Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. 1(1). 46-51

Iskandar. 2011. *Penelitin Tindakan Kelas. Jakarta*: Gaung Persada Press.

Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepakbola*. Jakarta : Rajawali Press.

Nasruddin, R. 2010. *Pengaruh Pertisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut*. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*: PrinsipPrinsip dan Penerapannya. Jakarta.

Oktanda , H. 2017. *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting / Pleasising Atlet Sepakbola Club UNY Academy Usia 15-16 Tahun*. Jurnal Pendidikan Olahraga.

Oktaviardi, B. M. 2016. *Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa Semarang Tahun 2015*. Skripsi, 20

Pambudi, J. 2013. *Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012* . SKRIPSI, 6.

Parrish, M. 2011. *Essential soccer skills: key tips and techniques to improve your game, 1st ed*. New York: DK Publising

Raharjo, S. M. 2018. *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*. SKRIPSI, 42.

Rajidin. 2014. *Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI PONTIANAK*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 192-20

Sarwono, J. 2010. Pintar Menulis Karya Ilmiah-Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah. Andi. Yogyakarta.

Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepakbola Indonesia, Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) dan Senior*. Foot Ball Of Indonesia.

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.

Sugiono 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D.* Alfabeta. Bandung.

Syukur, A., & Soniawan, V. 2015. *THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.Tim Sepakbola. 2010. Buku Ajaran Sepakbola. Padang : FIK UNP.

Triyudho,R. 2017. *Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani , 4-5.

Wiyani, N.A. 2013. *Manajemen Kelas*. Ar-Ruzz Media.Yogyakarta.