

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pertandingan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Setiap tim mencoba untuk mencetak bola ke gawang lawan dan mencegah tim lawan mencetak atau mencetak gol. Menurut aturan, bola bisa diumpangkan ke segala arah. Kemampuan menembak ini bisa diasah dengan menggunakan metode latihan yang benar sehingga pemain bisa menguasai teknik ini dengan benar.

Olahraga tersebut digemari masyarakat di Indonesia, sejarah sepak bola puluhan tahun, tapi belum merambah dunia. Olahraga ini sudah menjadi gaya hidup dan tidak lepas dari dunia internasional termasuk Indonesia. Dari Sabang hingga Merauke, anak-anak bahkan orang dewasa pun bisa bermain bola.

Pertandingan sepak bola ini telah merambah ke semua kalangan termasuk Indonesia. Misalnya di Provinsi Sulawesi Selatan, Kota Palopo setiap hari bermain sepak bola dari anak-anak hingga orang dewasa, meski ini lapangan yang sederhana dan tidak beraturan. Namun, dari sekian banyak keunggulan, hanya sedikit pemain yang tampil di Liga Indonesia. Meski dengan fasilitas dan pembinaan yang baik, Kota Palopo tidak bisa menjadi pemasok pemain terbaik.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik, karena pemain dengan keterampilan dasar sepak bola yang baik sering juga dapat bermain sepak bola. Ada beberapa keterampilan dasar sepak bola, seperti *stopping* (menghentikan

bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (mengundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola).

Kurangnya pengetahuan dan penguasaan keterampilan dasar sepak bola yang dibutuhkan untuk pertandingan sepak bola, serta kurangnya perhatian pemerintah terhadap bibit-bibit pemain sepak bola Palopo, menjadi salah satu faktor yang menghambat munculnya para pemain sepak bola berbakat tersebut. Lembaga pendidikan formal. Hal ini dimungkinkan karena pemerintah dan sekolah kurang memberikan perhatian secara khusus, mengembangkan program di bidang olahraga, dan mengatur pelatih sepak bola untuk siswa.

Bagi pemain, salah satu *skill* dasar yang penting adalah kemampuan *shooting* dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* sangat penting bagi pemain, karena tanpa kemampuan ini, pemain tidak bisa mencetak gol. Kemenangan tim bergantung pada apakah pemain berhati-hati dalam melihat peluang dan menembak tepat sasaran. Misalnya, di antara pemain profesional, pemain sepak bola yang telah menguasai keterampilan menembak yang tepat dapat mencetak poin daripada lawan. Kemampuan menembak ini bisa diasah dengan menggunakan metode latihan yang benar sehingga pemain bisa menguasai teknik ini dengan benar.

Belajar sepak bola adalah olahraga terpopuler di SMA Negeri 5 Palopo. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang tertarik untuk belajar sepak bola di sekolah. Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, namun perlu menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola untuk

menunjang, salah satunya adalah mampu menembakkan bola ke gawang dengan benar. Seperti yang para peneliti sebutkan sebelumnya, kemampuan menembak memiliki kontribusi yang besar untuk kemenangan tim. Meski kemampuan ini penting bagi pemain, namun temuan peneliti di lapangan masih menemukan bahwa karena sulit untuk menembak dengan baik, karena sering kurang konsentrasi dan sulit mengekspos bola pada posisi yang benar, beberapa Masih sulit bagi siswa untuk membidik sasaran dengan tepat. Tembakkannya tidak tepat sasaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas SMA Negeri 5 Palopo ditemukan bahwa sebagian siswa memiliki keterampilan yang baik sedangkan sebagian lainnya memiliki keterampilan yang kurang. Semua itu bisa dilihat pada hasil penelitian praktis di bidang ini. Rendahnya hasil evaluasi tersebut disebabkan kurangnya intensitas kegiatan pembelajaran karena hanya dilaksanakan pada periode pembelajaran yang ditentukan. Selain itu, sarana dan prasarana yang digunakan belum sebanding dengan proporsi atau jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran sepak bola. Di sisi lain, guru juga mengatakan bahwa dia belum pernah menggunakan instrumen yang efektif untuk menguji keterampilan dasar sepak bola. Guru hanya mengevaluasi siswa berdasarkan observasi pada saat melakukan kegiatan pembelajaran.

Mengingat kendala siswa dalam menembak sasaran atau target dengan benar, dan pentingnya keterampilan menembak (*shooting*) dalam pertandingan sepak bola, maka sangat penting bagi peneliti untuk mengadopsi metode yang tepat untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut. Pendapat peneliti dan bahan

referensi mendukung bahwa untuk mengatasi masalah tersebut perlu dilakukan percobaan pada bola sasaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* tepat sasaran dalam sepak bola. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengatasi kelemahan siswa SMA Negeri 5 Palopo *shooting* pada target. Atas dasar itulah maka peneliti mengajukan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa XI SMA Negeri 5 Palopo Dalam Permainan Sepak Bola”

### **1.2. Rumusan Masalah**

Dengan memperhatikan batasan masalah, maka peneliti menyusun pernyataan masalah penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah permainan target berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* kearah target pada permainan sepak bola siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palopo.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa XI di SMA Negeri 5 Palopo.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi selama ini, karena manfaat dari penelitian ini antara lain:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil teoritis penelitian ini dapat memberikan referensi bagi penelitian lain dengan tujuan penelitian yang sama.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Mengetahui tingkat kemampuan *shooting* siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan *shooting* melalui teknik permainan target.

### b. Bagi guru atau pelatih

Guru atau pelatih dapat memanfaatkan permainan target untuk melatih kemampuan *shooting*.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Hal ini tentunya banyak digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini terlihat dari pelajaran sepakbola merupakan materi ajar wajib dimata pelajaran Penjaskes di sekolah.. Muhdhor, (2013:9) mengemukakan bahwa sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Mellius Ma'u & J. Santoso (2014:11) Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran 100-110 meter, lebar 64-75 meter.

Menurut Muhdhor (2013:9) Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar menggiring bola dalam permainan

sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Permainan sepakbola dalam keterampilan seseorang sangat penting. Dalam permainan sepakbola pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan cepat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan yang baik. Baik buruknya keterampilan sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik – teknik dasar sepakbola yang dikuasai. Yang perlu diperhatikan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola dan bergerak lagi. Oleh karena itu, keterampilan teknik mutu tinggi merupakan gerak yang sangat spesifik yang harus dikuasai oleh para pemain. Santosa (2012:315) menjelaskan :

- a. Penguasaan kemampuan koordinasi untuk mencapai keterampilan gerak ke cabang olahraga sepakbola hanya dapat dicapai melalui proses dan pelatihan, yaitu mempelajari pola rumusan geraknya, yang selanjutnya harus diikuti dengan pelatihan, yaitu dengan mengulang, mengulang dan mengulang gerakan yang harus dikuasai tersebut. Tujuan pengulangan adalah sehingga pemain menjadi hafal dan terbiasa melakukan koordinasi gerakan secara akurat.
- b. Keterampilan teknik yang dimaksud disini antara lain mengiring bola, mengoper bola serta keterampilan menembak bola termasuk gerak tipu yang menjadi ciri pemain sepakbola. Dikarenakan keterampilan teknik yang bermutu tinggi merupakan kemampuan gerak yang sangat spesifik yang menjadi ciri suatu ke cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola yang lebih mengedepankan tentang keterampilan, kecepatan dan kerjasama tim dalam

lapangan. Hal ini sangat dibutuhkan agar pemain dan pelatih mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu kemenangan. Perlu diketahui bahwa tanpa beberapa aspek yang disebutkan tadi pemain tidak akan mendapatkan apa yang diinginkan karena semuanya butuh proses dan latihan yang serius dimana pemain dan pelatih harus bekerjasama artinya pemain harus mendengar arahan dari seorang pelatih. Seorang pelatih merupakan tulang punggung kekuatan sebuah tim. Perannya sangat dibutuhkan para pemain, khususnya dalam sebuah pertandingan.

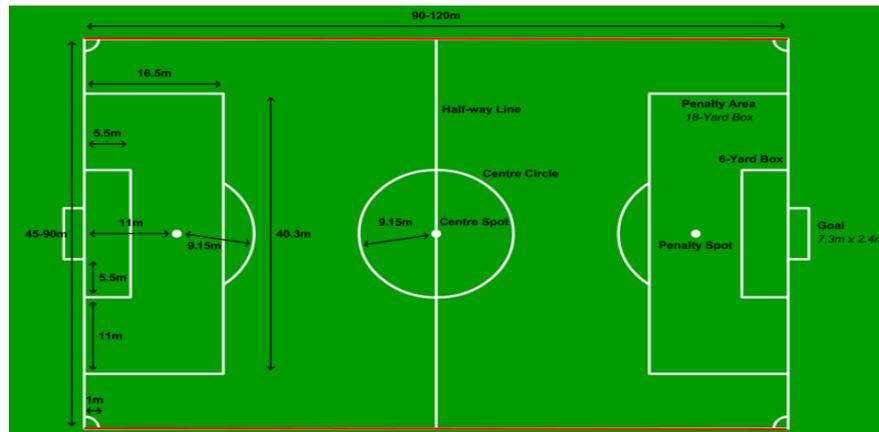
## **2.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola**

### **2.2.1 Lapangan Permainan**

Lapangan sepak bola harus memiliki panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis kapur putih harus jelas dan lebar 12 cm. Setiap pertandingan dimulai di bagian tengah stadion, yang membagi stadion menjadi dua area simetris, masing-masing area dikelilingi lingkaran dengan diameter 9,15 meter. Setiap sudut bidang pandang diberi garis melingkar dengan radius 1 meter dan tanda sudut visual dengan ketinggian 1,5 meter.

Gawang ditempatkan di kedua ujung lapangan, di tengah garis gawang. Setiap gawang berukuran tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter, terbuat dari kayu atau logam dengan ketebalan 12 cm, tiang gawang dicat putih dan terdapat jaring di bagian belakang tongkat. Area gawang adalah kotak persegi panjang di setiap garis gawang. Dua garis digambar tegak lurus dengan masing-masing garis sasaran di antara pilar yang panjang tujuannya 5,5 meter. Ujung kedua garis tersebut dihubungkan dengan garis lurus sejajar dengan garis gawang. Area ini

merupakan bagian dari area penalti, 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berada 11 meter antara garis gawang dan lingkaran penalti dengan radius 9,15 meter.



**Gambar 2.1** Lapangan Sepak bola

**Sumber :** (<https://uruolahraga.com>)

### 2.2.2 Perlengkapan Pertandingan

Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lain yang disetujui. Bola FIFA resmi memiliki diameter 68 cm hingga 70 cm dan berat antara 410 gram dan 450 gram. Peralatan (kecuali kipeer) yang diperlukan untuk pertandingan sepak bola termasuk kaos atau pakaian olahraga, celana pendek, kaus kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Penjaga gawang memakai pakaian olahraga dan celana pendek dengan lapisan warna berbeda untuk membedakannya dari pemain dan wasit lain. Atlet tidak diperbolehkan memakai pakaian bantu yang dianggap berbahaya bagi atlet lain, seperti jam tangan, kalung, atau bentuk perhiasan lainnya.

## **2.3 Hakikat Keterampilan**

### **2.3.1 Pengertian Keterampilan**

Menurut Sugiyanto dkk (Hidayat 2016: 8), keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus dipelajari agar mendapatkan bentuk yang benar. Keterampilan adalah kinerja atletik tingkat tinggi. Tingkat olahraga yang tinggi enak dipandang. Keterampilan dicirikan oleh organisasi, kehalusan, dan keindahan gerakan.

Definisi di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan perwujudan dari koordinasi dan pengendalian kualitas tubuh dalam olahraga. Keterampilan motorik diperoleh melalui proses pembelajaran, yaitu dengan memahami gerakan dan melakukan latihan berulang-ulang bila mengetahui apakah latihan yang diselesaikan sudah benar.

## **2.4 Keterampilan Dasar Sepakbola**

Dalam sebuah pertandingan sepak bola, keterampilan dasar para pemain sangatlah penting. Dalam Komarudin (Komarudin, 2011: 21), sepak bola merupakan kegiatan olahraga yang sangat kaya akan struktur olahraga. Dari perspektif klasifikasi olahraga umum, sepak bola dapat menjadi olahraga dasar dalam mode olahraga lengkap, atau bisa juga olahraga olahraga, olahraga non-olahraga dan olahraga manuver. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar dan sangat berguna untuk mengembangkan lebih banyak keterampilan lainnya lebih kompleks. Keterampilan dasar sepak bola meliputi tiga keterampilan, antara lain:

1. Keterampilan motorik spontan dalam bermain sepak bola adalah olah raga bergerak di tempat, seperti lari, lompat, lompat dan seluncur.
2. Keterampilan non motorik dalam bermain sepak bola adalah tindakan-tindakan yang tidak mengubah posisi seperti mengulurkan tangan, melompat, menekuk, dan menekuk.
3. Keterampilan manipulatif dalam bermain sepak bola mengacu pada tindakan seperti menendang, menggiring bola, menyundul, melempar dan menangkap bola.

Dalam hal jenis keterampilan, bermain sepak bola mencakup tiga keterampilan, yaitu keterampilan diskrit, keterampilan berkelanjutan, dan keterampilan seri (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 66). Menurut Komarudin (Komarudin, 2011: 21), sepak bola dapat dibagi menjadi beberapa kategori keterampilan. Keterampilan ini dapat diklasifikasikan sebagai keterampilan diskrit jika dilihat dari perspektif apakah tindakan yang membentuk berbagai keterampilan permainan sepak bola (seperti berlari, melompat, melompat, menendang, dan menembak) sudah jelas. Dari perspektif lingkungan latihan sepak bola, sepak bola merupakan permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka. Ini berarti sepak bola dimainkan di lingkungan yang tidak dapat diprediksi dan terus berubah.

### **2.5 Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar merupakan rangkaian gerak atau gabungan dari beberapa gerakan sehingga menjadi suatu rangkaian gerak yang berkesinambungan. Adapun teknik-teknik dasar yang menjadi pondasi untuk bermain sepakbola adalah :

### 1. *Dribble* (Menggiring)

Menggiring bola adalah keterampilan individu yang sangat penting untuk dikuasai, karena dengan menggiring yang bagus akan dapat dengan mudah menerobos pertahanan lawan (Wargadinata, 2013).



**Gambar 2.2** *Dribble* (Menggiring Bola)

**Sumber** : <https://ahmadcnk.wordpress.com/teknik-menggiring-bola/> (2011)

### 2. *Heading* (Menyundul)

Teknik dasar menyundul bola adalah upaya seorang pemain untuk menguasai bola dengan kepala (Wargadinata, 2013). Teknik dasar ini memiliki kedudukan yang penting bagi pemain yang mungkin memiliki postur tubuh yang tinggi sehingga untuk memanfaatkan bola atas menjadi sangat mudah.



**Gambar : 2.3** *Heading* (Menyundul Bola)

**Sumber :** <https://www.berbagaireviews.com/2018/07/teknik-menyundul-bola-lengkap-tips.html> (2018)

### 3. (*Stop Ball*) Menghentikan Bola

Teknik ini sangat membantu sebelum dapat menguasai bola, apabila bola datang terlebih dahulu pemain harus dapat menghentikan bola. Kemampuan menghentikan bola adalah untuk meredam laju bola apabila pemain ingin mendapatkan bola sehingga bola tersebut tidak terpantul terlalu jauh. Ada beberapa teknik untuk dapat menghentikan bola yaitu dengan menggunakan kaki, paha, dada (Wargadinata, 2013).

### 4. *Passing* (Mengoper bola) dan *Shooting* (Menembak)

*Passing* atau mengoper bola adalah ciri paling dominan dari permainan sepakbola, dengan menggunakan teknik ini alur atau pergerakan dari permainan dapat terlihat. Teknik *passing* dapat dilatih dengan menguji ketepatan sasaran dengan memberikan bola kepada pemain lain dengan gerakan menendang bola

menggunakan kaki. Begitu pun dengan *shooting* atau menendang bola teknik ini gerakannya hampir sama dengan teknik *passing* namun bedanya teknik *shooting* ini lebih diarahkan kepada gawang dan menggunakan tenaga yang lebih besar (Wargadinata, 2013).



**Gambar : 2.4** *Shooting* (Menendang)

**Sumber :** <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/cara-menendang-bola-yang-akurat-untuk-mencetak> (2019)

## **2.6 Kajian Mengenai Kemampuan *Shooting***

### **2.6.1 Pengertian Kemampuan *Shooting* ke Arah Target**

Irianto (2010: 15) percaya bahwa keterampilan sepak bola mengacu pada kemampuan untuk secara efektif melakukan olahraga sepak bola dasar atau keterampilan dasar tanpa atau dengan bola. Dari sudut pandang ini dapat dikatakan bahwa teknik dasar bermain sepak bola adalah segala tindakan yang diperlukan dalam bermain sepak bola. Kemudian bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknis bermain sepak bola, yaitu menerapkan teknik dasar dalam

permainan. Keterampilan dasar bermain sepak bola meliputi teknik off-ball seperti sprint, jumping, twisting, turn and turning, sedangkan teknik ball-bound meliputi menembak, menggiring bola, menghentikan, mengoper, maju, meluncur, melempar dan mencetak gol. mempertahankan. Teknik bermain sepak bola sangat rumit. Untuk menguasai semua keterampilan atau teknik dasar, pemain perlu memperkuat pelatihan.

Berdasarkan pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan pemain untuk menguasai keterampilan dasar sepak bola dan menerapkannya secara efektif dalam pertandingan sepak bola. Jika pemain bisa menggunakan skill dasar, maka permainan sepak bola akan menjadi lebih menarik. Dan akan sangat menunjang performa para atlet di lapangan.

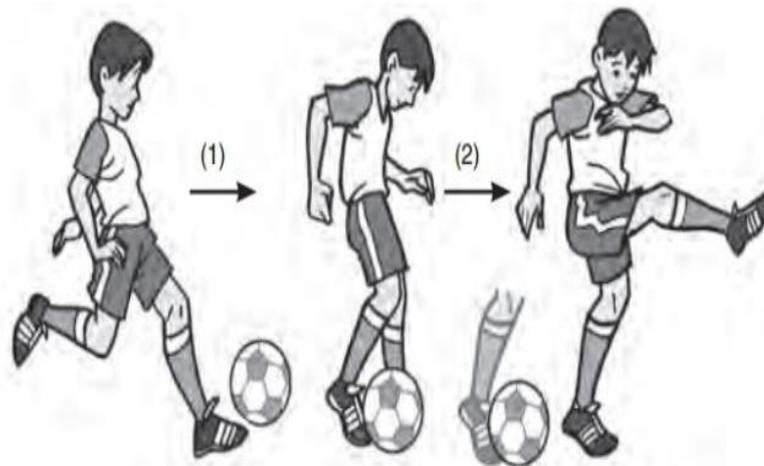
Bagi pemain salah satu *basic skill* yang penting adalah *skill shooting* ke arah sasaran dengan benar. Ini karena tujuan bermain sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin dengan gol lawan. Menendang (*shooting*) adalah gerakan dasar terpenting dalam sepakbola. Tendang saja orang untuk bermain sepak bola. Saat menendang bola ke gawang, tendang bola dengan punggung kaki. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki pemain dalam suatu permainan sepak bola, karena tanpa adanya kemampuan *shooting* tersebut maka tujuan suatu permainan sepak bola tidak dapat tercapai.

## **2.7 Teknik *Shooting***

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan metode menciptakan gol karena semua pemain memiliki kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan permainan tersebut. Pemain bisa menembak dengan berbagai cara. Dari segi hubungan dengan bola kaki, menendang dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain penggunaan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan bagian dalam dan luar. Teknik menendang harus memperhatikan kaki pendukung dan ayunan, bola, dan pukulan. Bola dan olahraganya sudah berakhir. bola, perkenaan kaki dengan bola, dan akhir gerakan.

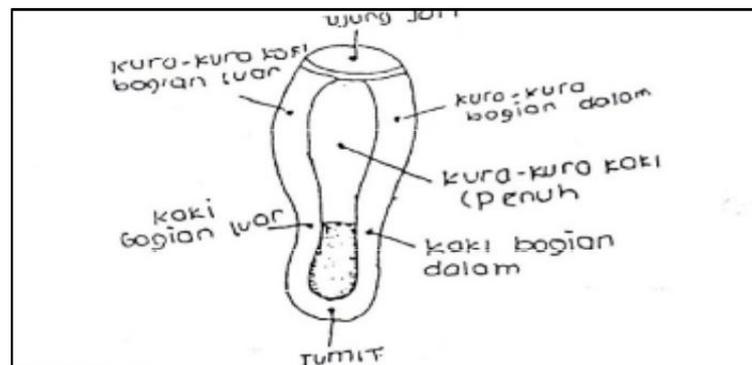
Menurut Lhaksana (2012: 34), teknik penggunaan punggung kaki merupakan tindakan menembak dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Letakkan kaki Anda di sisi bola dan arahkan jari-jari kaki Anda lurus ke gawang alih-alih menendang.
2. Gunakan punggung kaki untuk menembak.
3. Saat punggung kaki menyentuh bola, fokuslah pada bola yang berada di tengah bola.
4. Kunci atau perkuat tumit agar lebih kencang saat mengenai bola.
5. Posisi badan agak miring ke depan Jika badan tidak dimiringkan, kemungkinan besar akan memukul bola bagian bawah dan terbang tinggi.
6. Teruskan melanjutkan olahraga, dan jangan berhenti mengayun setelah menyentuh bola sambil terus menembak.



**Gambar : 2.5** Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

**Sumber :** ([tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-menendang-bola.html](http://tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-menendang-bola.html))



**Gambar : 2.6** Bagian Perkenaan Kaki Pada Bola

(Wibawa, 2016: 11)

## 2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting*

Akurasi merupakan bagian penting yang harus dimiliki setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa akurasi mengacu pada kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Artinya ketika tubuh melakukan aksi seperti bermain tenis atau sepak

bola memang membutuhkan ketelitian, karena jika akurasi tidak tinggi pasti hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu, Sikumbang et al. (Palmizal, 2011: 143) meyakini bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan volunter untuk tujuan tersebut. Seperti *shooting* bola basket, menendang bola ke gawang, memanah, golf, dll. Moeslim (Palmizal, 2011: 143) juga mengungkapkan pandangan yang sama bahwa akurasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan latihan sukarela untuk tujuan tertentu. Gerakan volunter mengacu pada gerakan yang mengubah arah untuk menempatkan posisi yang benar guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi mengacu pada kemampuan untuk bergerak menuju suatu tujuan tertentu dengan melibatkan berbagai faktor pendukung, serta koordinasi yang efektif dan efisien.

Akurasi adalah kedekatan antara nilai yang diukur dengan nilai rata-rata hasil analisis yang diterima sebagai nilai sebenarnya, baik nihil; konveksi, nilai sebenarnya, atau nilai referensi. Menurut Poerwadarminta (Nasuha, 2014: 7), “Kata-kata dasar ketelitian adalah presisi berarti benar atau lurus (arah, teknik), benar (sasaran, tujuan, makna), dan tidak salah sama sekali, tidak ada apa-apa. Jitu (tentang aturan, tindakan). Sajot juga menjelaskan hal yang sama dalam (Nasuha, 2014: 8), “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan bebas menuju target “. Selain itu, dalam Suharno (Nasuha, 2014: 8), “akurasi atau ketepatan kemampuan seseorang dalam mengarahkan bola ke posisi dan arah tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi atau diinginkan”.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi yang dikemukakan oleh Sukadiyanto dalam (Nasuha, 2014: 9), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi atau akurasi tersebut antara lain kesulitan, pengalaman, jenis skill, perasaan dan kemampuan dalam mengantisipasi tindakan. Suharno (Nasuha, 2014: 9) juga meyakini bahwa penentu akurasi adalah:

- a. Sangat terkoordinasi berarti presisi tinggi, sangat relevan.
- b. Target besar dan kecil (target lebar dan sempit).
- c. Ketajaman sensorik dan kontrol saraf.
- d. Area target dekat dan jauh.
- e. Menguasai teknik yang benar akan membantu memandu akurasi latihan.
- f. Gerakkan perlahan untuk menyelesaikan.
- g. Dari pelatihan anak dan perasaan menyeluruh.
- h. Keuntungan dan kerugian olahraga.

Berdasarkan pemahaman para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk menyebarkan objek sesuai dengan target yang diinginkan. Akurasi dalam sepak bola dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menendang bola ke arah yang diinginkan atau menempatkan bola ke arah tertentu. Selain faktor lain, akurasi atau akurasi merupakan bagian yang sangat penting dari sebuah permainan sepakbola. Oleh karena itu unsur ketelitian harus dipraktekkan karena sangat dibutuhkan untuk memperoleh keterampilan yang terbaik.

Tujuan dari pentingnya ketepatan gol adalah untuk mengoptimalkan setiap peluang yang tercipta dalam permainan sepak bola semaksimal mungkin. Manfaat

meningkatkan akurasi target akan memudahkan pemain untuk mencetak gol dan memenangkan permainan.

## **2.9 Hakikat Permainan Target**

### **2.9.1 Pengertian Permainan Target**

Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) merupakan metode yang sesuai dengan kebutuhan bermain anak (Aris Fajar Pambudi, 2011). Guru tidak bisa berperan sebagai pemimpin, dan tugas belajar siswa sangat menarik karena lebih seperti permainan. Hal ini membuat siswa lebih bersemangat mengikuti pembelajaran. berdasarkan. (Jeganathan, 2014: 31) mengemukakan bahwa metode pengajaran game dengan menggunakan metode taktis (seperti model TGfU) memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami pengalaman masa lalu dengan pengalaman yang berkelanjutan. Ini merupakan proses pembelajaran game non linier karena siswa dengan lingkungan yang tidak pasti. Andalkan teori konstruktivisme

Piaget & Inhelder (Jeganathan, 2014: 32) juga menunjukkan bahwa model TGfU dapat dihubungkan dengan proses kognitif yang diprakarsai oleh Piaget. Piaget meyakini bahwa interaksi antara siswa dan lingkungan (seperti permainan) merupakan pengetahuan baru yang diperoleh, yang menggantikan rencana pengetahuan lama melalui proses penyerapan, akumulasi dan keseimbangan. Teori konstruktivisme dapat dikaitkan dengan model TGfU, karena model TGfU menggunakan berbagai fitur pengajaran, seperti memodifikasi permainan, membimbing penemuan, dan menggunakan pertanyaan panduan melalui pertanyaan taktis, yaitu, "apa yang akan dilakukan?" "Bagaimana cara

melakukannya?” (Jeganathan, 2014: 33). Dikombinasikan dengan pembahasan tentang TGfU, penelitian ini akan menggunakan permainan target sebagai metode penanganan untuk mengatasi kendala *shooting* ke sasaran.

Metode TGfU akan berfokus sangat luas pada bidang kognisi dan psikomotor. Misalnya, domain kognitif diperoleh dari ujian sekolah menengah dan sekolah menengah. Melakukan pengukuran perilaku untuk mengukur keefektifan dan partisipasi permainan. Perkembangan dan partisipasi permainan ini membantu mengukur tindakan dan keterampilan yang berkaitan dengan domain kognitif. Di bidang emosi, peneliti dan pendidik hanya mendapat sedikit perhatian. Melalui permainan pembelajaran, aktivitas kerja dan rekreasi akan berdampak lebih besar pada olahraga. Misalnya, anak-anak, pelatih, dan semua orang tua harus tahu bahwa situasi bermain dan bermain lebih menarik daripada praktik berorientasi teknik berkelanjutan.

Konsep ini juga menekankan bahwa mahasiswa adalah inti dari model TGfU. Oleh karena itu, peneliti permainan olahraga harus memperhatikan proses pembelajaran yang dialami siswa. Pada saat yang sama, guru harus mempertimbangkan hubungan antara perilaku, emosi dan ranah kognitif saat memilih lingkungan pengajaran.

Dalam sebuah artikel yang membahas siswa dari perspektif psikologis, Thorpe menganalisis kerangka motivasi untuk memasukkan psikologi ke dalam TGfU. TGfU menekankan pada gameplay dan membimbing siswa untuk menemukan permainan yang merupakan aset dalam hubungan kepemilikan (interaksi sosial, perdamaian sosial dan bertemu teman). Kami berharap anak-

anak dapat merumuskan aturan dan tantangan, serta bekerja dengan strategi yang tepat. Keterampilan tersebut dilatih secara individu atau kelompok, sehingga anak dapat bekerja dengan orang lain untuk mendorong perkembangan hubungan orang tua-anak. Di TGfU, siswa mengevaluasi dan mengembangkan performanya di lingkungan game, kemudian secara bertahap berkembang menjadi game dewasa yang lebih kompleks di bawah bimbingan guru.

Prinsip pengajaran TGfU Thorpe memperkenalkan empat prinsip pendidikan dasar, yang digunakan dalam hubungannya dengan model kurikulum TGfU untuk mengembangkan kursus pendidikan jasmani. Dalam literatur olahraga, keempat prinsip pendidikan dasar ini belum mendapat perhatian sebanyak model TGfU. Empat prinsip dasar pendidikan adalah sampling, ekspresi modifikasi, modifikasi berlebihan, dan kompleksitas taktis. (Holt, Streaan dan Garcia Bengoechea, 2002: 168-169). Prinsip pengambilan sampel didasarkan pada premis berikut: *Game* harus dipilih untuk memberikan berbagai pengalaman, dan ada kemungkinan menunjukkan kesamaan antara berbagai jenis *game*.

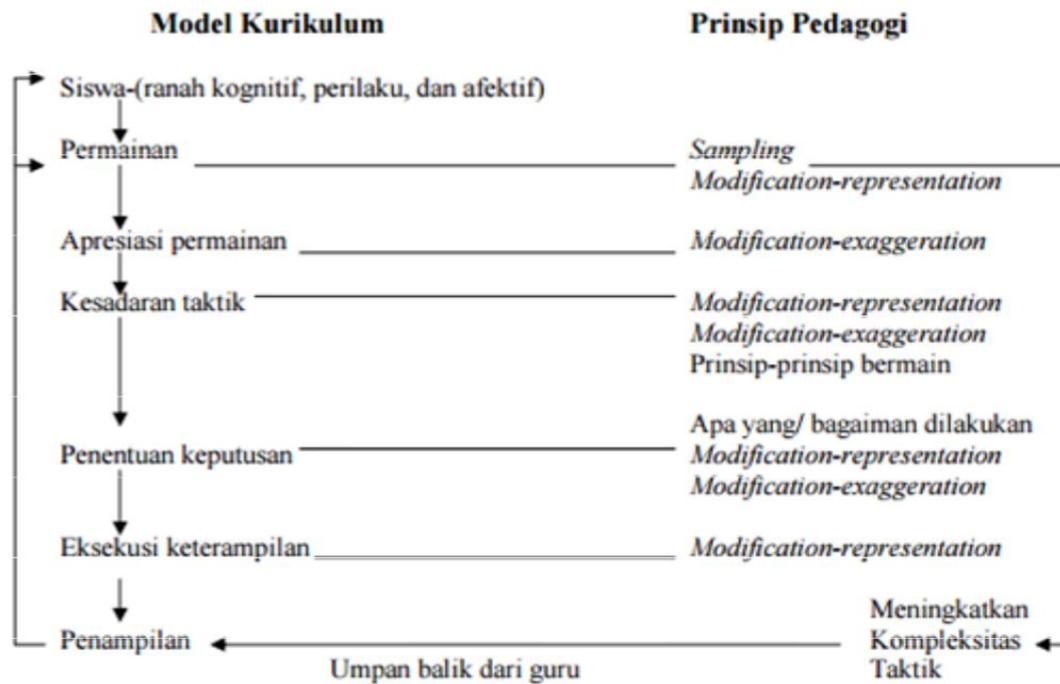
Semua ini membuat orang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang *game*. Dengan mengambil sampel berbagai jenis permainan, fokus dari kursus permainan memberikan perspektif yang sama sekali berbeda, yang terkait dengan telah mengajarkan permainan hanya karena siswa telah diajar sebelumnya atau hanya karena alat yang tersedia. Prinsip modifikasi dibagi menjadi dua kategori dasar. Pertama-tama, ungkapan yang dimodifikasi berarti “*game* yang dikembangkan mengandung struktur taktis yang sama dengan *game* dewasa,

tetapi perlu disesuaikan dengan ukuran, usia, dan kemampuan anak (seperti mini *game*). Namun penggunaan mini game itu sendiri mungkin belum dipahami oleh *game* tersebut. Cara terbaik, karena anak-anak tidak belajar hanya dengan memainkan *game* dewasa versi mini.

Oleh karena itu, prinsip eksplorasi juga perlu direvisi. Kategori dasar kedua yang dimodifikasi (eksplorasi) penting karena meskipun mini games memungkinkan anak-anak terhubung dengan model dewasa, bagi anak-anak mungkin tidak dapat menyelesaikan masalah taktis yang dimunculkan oleh mini games. Setelah bermain game yang melibatkan aturan utama dan struktur taktis yang sama, guru harus memperkenalkan aturan tambahan untuk mengembangkan (membesar-besarkan) masalah taktis tertentu.

*Game* dengan kompleksitas rendah membentuk titik awal untuk mengembangkan *game* untuk pemahaman kursus (kompleksitas taktis). Permainan target biasanya tidak terlalu rumit, diikuti dengan jaring atau pagar, permainan lapangan, dan terakhir permainan serangan tim yang kompleks, yang harus diperkenalkan nanti. Anak-anak dapat keluar untuk bermain dan memasuki kategori permainan yang berbeda untuk mempelajari taktik mereka. Ada hubungan yang kuat antara kompleksitas taktis dan eksplorasi, karena bentuk penuh dari permainan sangat rumit, tetapi ini dapat menyederhanakan kompleksitas taktis melalui eksplorasi. Pengembangan model TGfU telah mengalami pengembangan sejak kemunculannya yang pertama. Holt, Streat, dan Garcia Bengoechea (2002) memberikan berbagai tahapan kompetisi, apresiasi permainan, kesadaran taktis, pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dan

manifestasi. Gambar di bawah ini menggambarkan hubungan antara berbagai tahapan model kurikulum dan prinsip pengajaran.



**Gambar 2.7.** Pengembangan Model TGfU

**Sumber :** (Wibawa, 2016: 18)

Di sisi lain, (Wibawa dkk, 2016: 18) mengajukan pemikiran ulang yang berbeda untuk merevisi TGfU, yakni dengan berangkat dari konsep *situated learning*. Pembelajaran didasarkan pada pengakuan bahwa perlu untuk menggali hubungan antara berbagai dimensi fisik, sosial dan budaya dari lingkungan belajar. Hal ini dikarenakan konten yang dipelajari tidak dapat dipisahkan dari pelakunya.

Tugas utama sekolah adalah memberikan kesempatan kepada kaum muda untuk menjadi peserta dalam komunitas game, di mana mereka memiliki pengalaman belajar nyata yang mereka dan komunitas game hargai. Menurut

(Mulyanto, 2014: 34) pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran olahraga, dan proses pembelajaran melalui olahraga. Ciri khas olahraga adalah belajar dari pengalaman olahraga untuk mencapai tujuan pengajaran melalui olah raga, aktivitas fisik, permainan dan olah raga. Selain itu menurut (Rosdiani et al., 2013: 138), “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan dengan memilih kegiatan jasmani, permainan atau olah raga untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Padahal, olahraga merupakan bidang penelitian yang sangat luas. Daya tariknya adalah peningkatan gerakan manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara olahraga manusia dan bidang pendidikan lainnya. Hubungan antara perkembangan fisik dan pikiran dan jiwa. Ini berfokus pada dampak pembangunan fisik di area lain dari pertumbuhan dan perkembangan manusia, yang membuatnya unik. Bidang lain seperti olahraga tidak ada hubungannya dengan perkembangan umat manusia secara keseluruhan.

Menurut (Faizal Anggriawan, 2014), permainan target adalah permainan, jika Anda melempar atau memukul jenis bola atau proyektil lain yang sama ke arah target yang telah ditentukan, pemain akan mendapatkan poin, dan jumlah pukulan atau perlakuan terhadap target akan lebih banyak. Lebih sedikit lebih baik. Mitchell, Oslin dan Griffin (Pambudi, 2011) mengemukakan bahwa permainan gol merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan, fokus dan ketelitian yang tinggi. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar dari permainan lain, karena hampir setiap permainan memiliki tujuan atau

tujuannya. Misalnya bola basket, sepak bola dan permainan lainnya memiliki tujuan yang beragam.

Dari sudut pandang di atas, dapat disimpulkan bahwa target game merupakan salah satu bentuk TGfU. Permainan target adalah permainan dimana jika proyektil dilempar ke arah dan mengenai sasaran maka pemain akan mendapatkan skor. TGfU memungkinkan siswa untuk memiliki atau mengganti pengalaman lama dengan pengetahuan baru melalui asimilasi, akumulasi dan keseimbangan.

### **2.10 Cara Bermain Target**

Dalam permainan tujuan, saat ini menjadi arah utama pengajaran, dorong siswa untuk mengembangkan kesadaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan. Kesadaran taktis adalah kesadaran memilih atau memutuskan apa yang akan dilakukan dalam situasi tertentu dalam permainan (Jeganathan, 2014:4).

Dalam permainan target, pemain memindahkan target (terutama yang sangat akurat) ke target. Semakin sedikit jumlah target yang dipukul, semakin baik. Keterampilan dan konsep: keterampilan menembak jarak jauh (lubang, pelepasan, operan). Pada jenis pertandingan target tertentu, misalnya, aktivitas yang dapat diamati mirip dengan pertandingan target, yaitu pada tes pertandingan sepak bola keterampilan menembak dasar terdapat target yang akan dievaluasi.

### **2.11 Hubungan Permainan Target dengan Kemampuan *Shooting***

Permainan target merupakan *game* yang cocok untuk siswa SMA karena *game* tersebut merupakan metode pembelajaran yang meningkatkan kesenangan. Jika anda melakukannya berulang kali, ini dapat membantu anda fokus, tetap tenang,

dan melakukan *shooting* secara akurat. Oleh karena itu, permainan target dapat meningkatkan keterampilan menembak agar tepat membidik sasaran (Priatno, 2014: 29).

Ada banyak jenis permainan (termasuk permainan invasi), dan ada beberapa jenis aktivitas (jika diamati) yang akan mirip dengan cara permainan gawang, seperti mencetak gol dalam tes sepak bola. Saat bermain sepak bola, pemain akan menendang bola dan mengarahkan bola ke arah gawang lawan yang diyakini memiliki kemampuan *shooting* yang tepat. Game target termasuk dalam kategori TGfu (Memahami *Game* Taktis), yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami proses pembelajaran dengan mengganti pengalaman mereka dengan yang baru.

## **2.12 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Untuk memahami status siswa sekolah menengah (SMA), penting untuk mempelajari status perkembangan siswa yang mempengaruhi status psikologis dan emosional mereka. Pubertas (masa remaja) diartikan sebagai masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Hidayat Nur Wibawa, 2016: 23).

Menurut pandangan ini, rentang usia remaja dibagi yang ditentukan oleh wanita dalam masa pubertas, wanita dalam rentang usia ini antara 12 hingga 21 tahun, sedangkan pria berusia antara 13 hingga 22 tahun. . Rentang usia remaja terbagi menjadi dua bagian yaitu, 12/13 hingga 17/18 merupakan remaja awal. Berdasarkan klasifikasi usia dan sudut pandang Santrock, siswa SMA

diklasifikasikan sebagai pubertas dini. Santrock (Hidayat Nur Wibawa 2106: 23), pubertas dini dan pubertas telat adalah masa-masa ketika anak memasuki sekolah menengah.

Beberapa perubahan mendasar telah terjadi dalam kehidupan manusia, termasuk remaja. Proses perkembangan kognitif, emosi sosial, dan perkembangan biologis merupakan proses seumur hidup.

#### 1. Perkembangan Kognitif

Byrnes (Santrock, 2011: 352) mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal, seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk mengatur emosi orang, mengingat keputusan sebelumnya dan konsekuensinya, dan menyesuaikan keputusan selanjutnya berdasarkan konsekuensi yang meningkat seiring bertambahnya usia.

Pengaruh lain dari perkembangan kognitif adalah munculnya egosentrisisme muda. Elkind (Santrock, 2012: 424) menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki khayal fiksi dan dongeng pribadi. Kecenderungan khayal fiktif, yaitu keyakinan bahwa remaja tertarik pada orang lain, termasuk perilaku memaksa. Pada saat yang sama, dongeng pribadi adalah bagian dari penghargaan dirinya yang unik dan tak terkalahkan. Artinya, remaja cenderung menganggap dirinya tidak dirugikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif siswa SMA dan remaja sangat rumit. Pengaruh perkembangan kognitif remaja yaitu munculnya *self-centeredness* dan berdampak pada pengambilan keputusan.

## 2. Perkembangan Biologis

Perkembangan biologis adalah perubahan kondisi fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwarisi dari orang tua, perkembangan otak, penambahan berat badan, keterampilan motorik, dan perubahan hormonal. Kadar hormon seseorang dapat memengaruhi suasana hati mereka.

Penelitian Inoff-Germain dan penelitian lain pada tahun 1988 menunjukkan bahwa anak perempuan dengan kadar estradiol yang lebih tinggi menunjukkan perasaan marah dan rentan terhadap serangan, meskipun di sisi lain, hanya terdapat sedikit perbedaan dalam perkembangan remaja. Seseorang menunjukkan dari sumber yang sama bahwa hasil penelitian lain menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap depresi dan kemarahan remaja putri daripada faktor hormonal. Untuk menjelaskan lebih lanjut (Santrock 2012: 405), stres, diet, olah raga, aktivitas seksual, ketegangan dan depresi dapat mengaktifkan atau menghambat banyak aspek dari sistem hormon. Santrock menuturkan, hubungan antara manusia dengan perilaku sangat rumit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rumit antara hormon dan perilaku. Sebaliknya, remaja putri menjelaskan bahwa emosi tidak dapat dijelaskan oleh kondisi hormonal, tetapi oleh faktor sosial.

### 2.13 Kerangka Berpikir

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan penguasaan beberapa keterampilan dasar, seperti menembak, menggiring bola, menghentikan bola, mengoper, meneruskan, menjegal, meletakkan dan menjaga gawang. Menembak dengan tepat sasaran memang tidak mudah, karena menyangkut pengendalian emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain juga menentukan keberhasilan tembakan. Tentu saja, pemain yang tidak bisa mengontrol kondisi mentalnya akan kesulitan menembak. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan untuk menunjang keterampilan menembak, salah satunya adalah kompetisi target.

*Game* target cocok untuk siswa sekolah menengah karena mudah dimainkan, menyenangkan, sederhana dan membosankan. Keuntungan dari metode playback ini adalah penggunaan playback target untuk meningkatkan akurasi pemotretan. Hal ini tidak lepas dari karakteristik siswa SMA yang penuh ketegangan dan konflik. Selain itu, dapat dilihat bahwa karakteristik emosional siswa SMA memiliki beberapa kejelekan antara lain: mudah gelisah, emosi tidak terkendali dan takut gagal. Situasi ini dapat menyebabkan rasa tidak enak, sehingga dia enggan untuk bergerak.

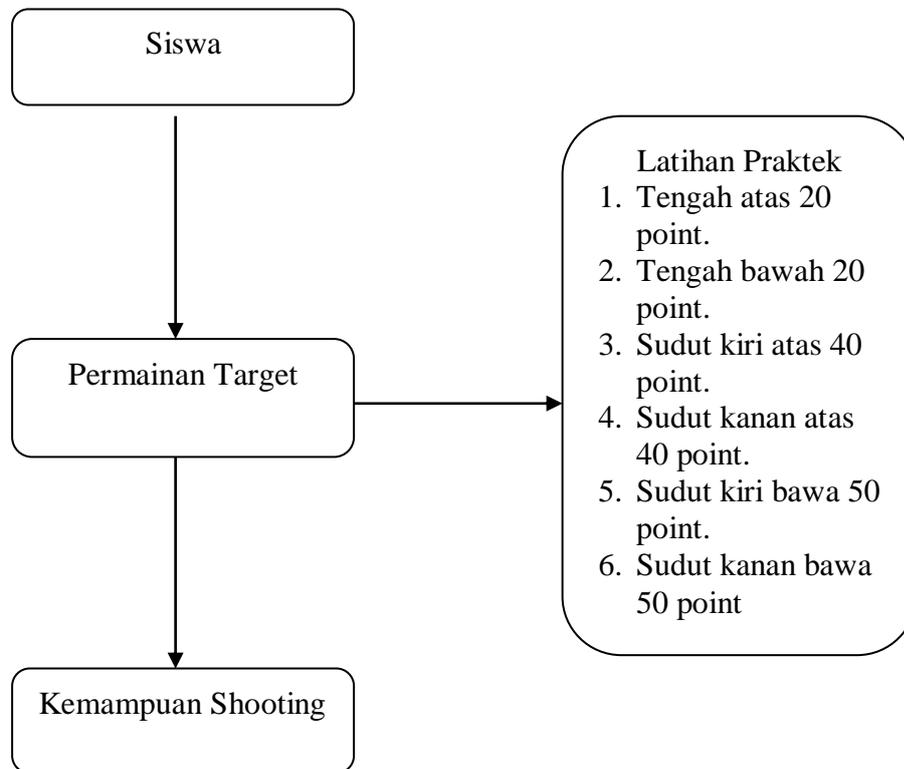
Secara kognitif, siswa SMA memiliki beberapa kecenderungan berpikir, termasuk meyakini bahwa orang lain tertarik padanya, termasuk perilaku memaksa. Selain itu, anak muda memiliki harga diri yang unik dan tak terkalahkan. Artinya remaja cenderung menganggap dirinya tidak terpengaruh

oleh bahaya, sehingga tidak jarang ditemukan perilaku siswa yang cenderung menentukan untuk melakukan sesuatu selain belajar.

Secara biologis, stres, diet, olahraga, aktivitas seksual, ketegangan, dan depresi dapat mengaktifkan atau menghambat aspek-aspek tertentu dari sistem hormonal. Santrock menuturkan, hubungan antara manusia dengan perilaku sangat rumit. Perilaku remaja untuk mengikuti dan salah mempelajari kegiatan akan berkaitan dengan situasi tersebut.

Dalam permainan gawang, gawang dapat dimodifikasi dengan cara tertentu agar siswa tidak bosan dan antusias mengikuti latihan. Metode latihan yang diselaraskan dengan kondisi psikologis siswa akan lebih efektif meningkatkan keterampilan menembak pada sasaran.

Melalui uraian singkat ini, penulis menjelaskan kerangka kerja yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penelitian ini pada Gambar 2.1 berikut ini:



**Gambar : 2.8** Kerangka Berpikir

### 2.14 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk ekspresi pertanyaan. Atas dasar kerangka di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: permainan target berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menembak. Dalam penelitian ini, asumsi statistik yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_0$  : tidak ada pengaruh antara permainan target dengan kemampuan *shooting*.

$H_1$  : ada pengaruh antara permainan target dengan kemampuan *shooting*.

## BAB III

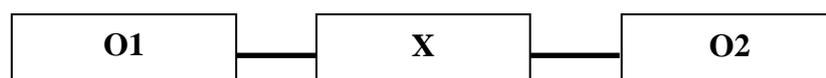
### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan (Sugiyono, 2015: 77). Menurut (Sugiyono 2015: 77-79) mengemukakan “bentuk-bentuk desain *quasi experiment*, yaitu *Time Series Design* dan *Nonequivalent Control Grup Design*”. Penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Grup Design*, Sugiyono, (2015: 79) menyatakan bahwa: “Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”.

Hal pertama yang peneliti lakukan adalah melakukan *pre-test* untuk memahami keadaan awal. Setelah *pre-test*, peneliti membagi setiap kelompok menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan latihan permainan target (X), dan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Setelah mendapat perlakuan, tahap terakhir dilakukan melalui *post test* yaitu uji akurasi *shooting* digunakan untuk mengukur akurasi *shooting*.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar : 3.1** *Design Nonequivalent Control Grup Design*

**Sumber:** Sugiyono (2015: 79)

Keterangan :

O1 : Test awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : Perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan latihan permainan target.

O2 : Tes akhir (*posttest*) yang dilakukan setelah kelompok eksperimen mendapat perlakuan (*treatment*).

Perubahan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dapat disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan (*treatment*), sedangkan untuk kelompok kontrol, jika perubahan akibat olahraga teratur karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. disebabkan. Penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu dan Jumat dengan waktu tatap muka 90 menit. Menurut M. Sajoto (1988: 209) “disarankan agar dalam penentuan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya”. Kemudian menurut berapa kali frekuensi latihan yang dilakukan oleh Fox dan Matthews dalam M. Sajoto (1988: 209), frekuensi ketahanan 3-5 kali seminggu sangat efektif, sedangkan peningkatan latihan anaerobik membutuhkan 3 kali seminggu. Ini sangat efektif. Program ini cocok untuk hampir semua cabang olahraga, kecuali olahraga atletik dan renang. Penelitian ini berpartisipasi dalam 12 pertemuan, 3 kali seminggu, dengan total 4 minggu atau 1 bulan.

### 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palopo sebanyak 77 siswa.

#### 2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu kls XI A SMA Negeri 5 Palopo (Sugiyono, 2015 : 81). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017:85) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini, total populasi sendiri dari 77 siswa dan diambil sampel sebanyak 28 siswa.

Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan. Oleh karena itu, sampel yang dipilih sengaja ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh penulis untuk mendapatkan sampel yang representatif. Adapun kriteria siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memiliki teknik dasar bermain sepakbola.
2. Memiliki nilai yang sudah lulus dalam praktek sepakbola.
3. Mempunyai fisik yang kuat.

### **3.3 Jenis Dan Sumber Data**

#### **a. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. (Sugiyono, 2010). Dalam hal ini data kuantitatif yang diperlukan adalah hasil *pretest* dan *posttest* gerakan *shooting* dalam permainan sepakbola.

#### **b. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti.

### **3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **3.4.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Lagaligo Kota Palopo.

#### **3.4.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2020. Waktu Pelaksanaan penelitian ini pada semester genap tahun ajaran 2020/2021.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara :

1. Teknik Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data/informasi dengan cara mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

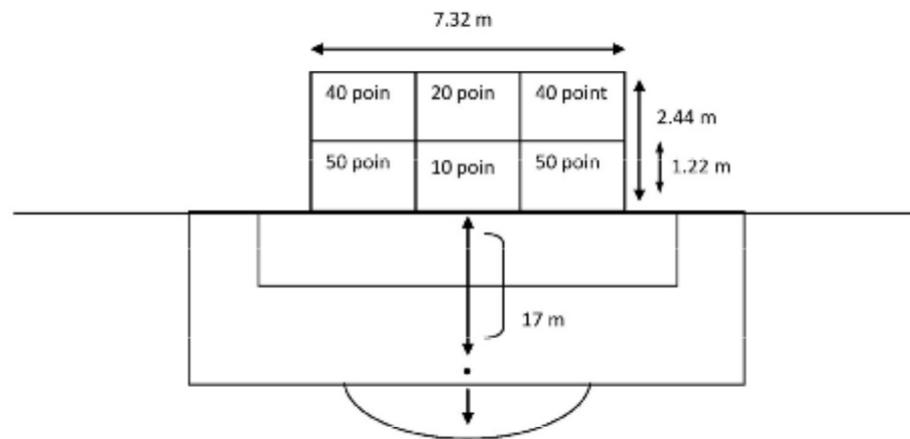
## 2. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang kemampuan siswa dalam pembelajaran sepakbola siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palopo. Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan guru dan siswa.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2010:134) instrument penelitian adalah alat bagi peneliti untuk mengumpulkan data. Kualitas instrumen akan menentukan kualitas data yang dikumpulkan. Memperoleh data dari lapangan selama kegiatan penelitian. Peneliti biasanya menggunakan peralatan yang baik dan dapat mengambil informasi dari objek atau topik yang diteliti.

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengambil data adalah tes menembak Bobby Charlton yang diajukan oleh Danny Mielke. Uji dengan membagi bidang sasaran menjadi enam area skor. Sudut atas bernilai 40 poin dan sudut bawah bernilai 50 poin. Median tertinggi 20 poin, dan median terendah 10 poin. Seorang pemain memiliki tiga bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain dan kemampuan pemain, tetapi tidak boleh lebih dekat dari titik penalti. Pemain memiliki 15 detik untuk menendang keempat bola ke gawang. Pelatih atau rekan bisa mencatat skor.



**Gambar : 3.2** Pembagian Wilayah Skoring ( Wibawa 2016:35)

Pada dasarnya *test* ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai menyediakan sebagai berikut:

1. Perlengkapan

- a. Gawang
- b. Bola
- c. Tali pembagi wilayah gawang
- d. Lapangan
- e. Kertas target
- f. Pluit

2. Peralatan

- b. Sepatu bola
- c. Seragam olahraga
- d. Data siswa dan alat tulis

### 3. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

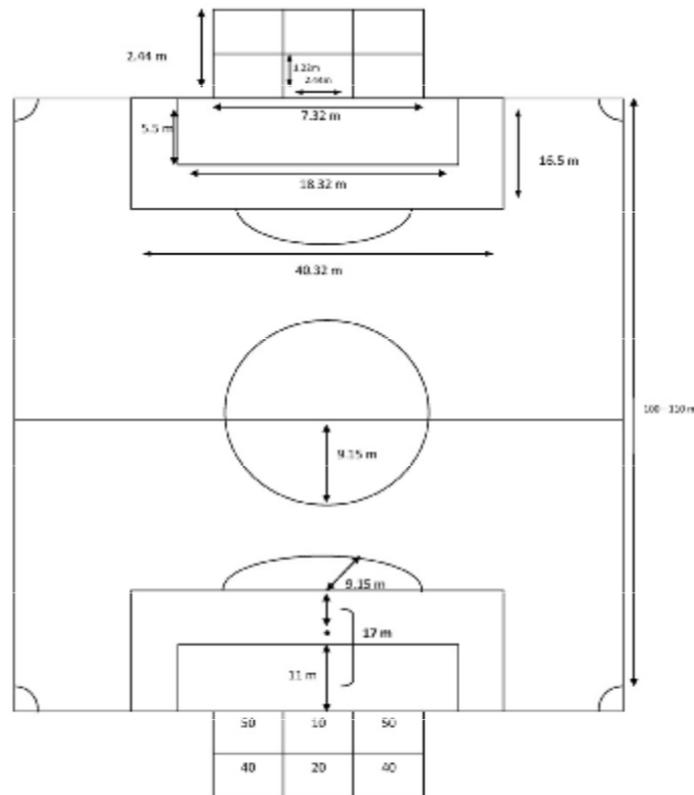
- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

### 4. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.

### 5. Pelaksanaan Tes

- a. Seluruh testi melakukan shooting ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.
- b. Testi melakukan *shooting* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak /penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.



**Gambar : 3.3** *Shooting* Sebelum Titik Pinalti ( Wibawa 2016:36)

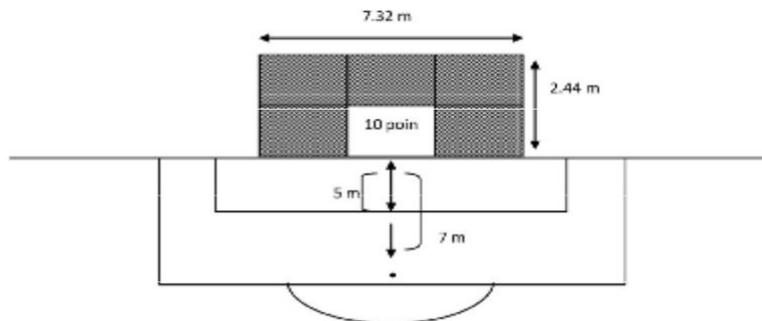
- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

#### 6. *Treatment*

*Treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap testi setelah dilakukan tes awal/pre test. *Expert Judgment* penelitian ini, yaitu Yuyun Ari Wibowo, M. Or. dan Aris Fajar Pambudi, M. Or. Desain *treatment* permainan target yang peneliti rencanakan diantaranya:

##### a. *Ball Technique Test I*

Desain untuk permainan target yang pertama yaitu seperti digambarkan berikut ini



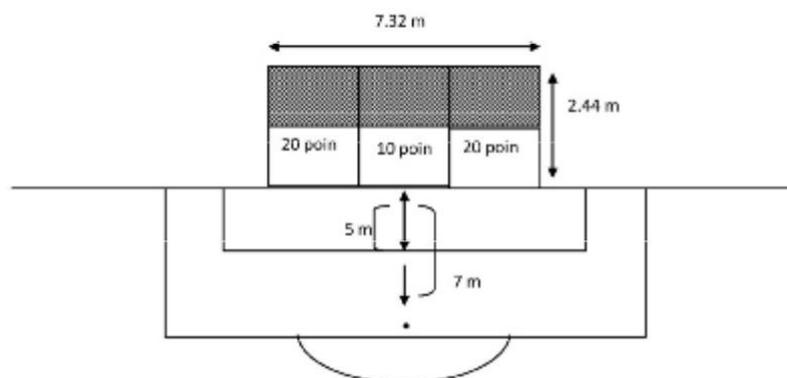
**Gambar : 3.4** Desain *Ball Technique Test I* (Wibawa 2016:37)

Petunjuk permainan yaitu sebagai berikut:

1. *Shooting* di lakukan perindividu.
2. Peserta melakukan *shooting* ke arah target.
3. Target memiliki nilai 10 point.
4. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 7 meter kemudian 3 kali *shooting*.

b. *Ball Technique Test II*

Desain untuk permainan target yang kedua yaitu seperti digambarkan berikut ini.



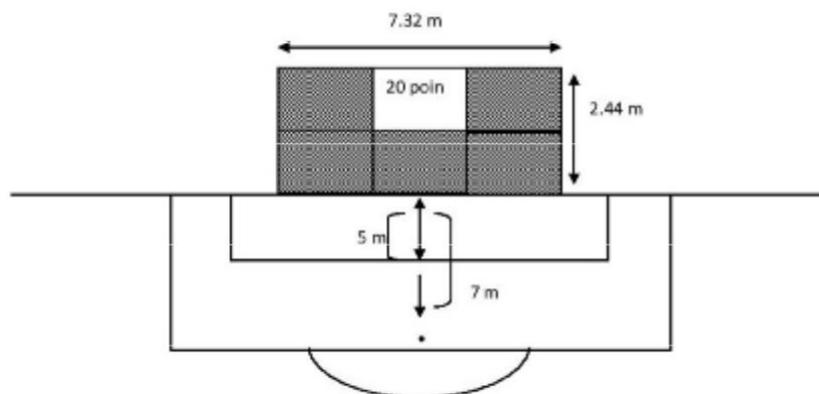
**Gambar : 3.5** Desain *Ball Technique Test II* (Wibawa 2016:38)

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut:

1. Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan menutup bagian atas gawang, lalu bagian bawah gawang dibagi menjadi tiga bagian, yang mana setiap bagian memiliki poin.
2. Apabila bola masuk ke sisi pinggir di skor 50 dan tengah mendapatkan skor 10.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* ke sasaran dengan jarak 5 meter, dan melakukan 3 kali *shooting* lagi ke sasaran dengan jarak 7 meter.

c. *Ball Technique Test III*

Desain untuk permainan target yang ketiga yaitu seperti digambarkan berikut ini.



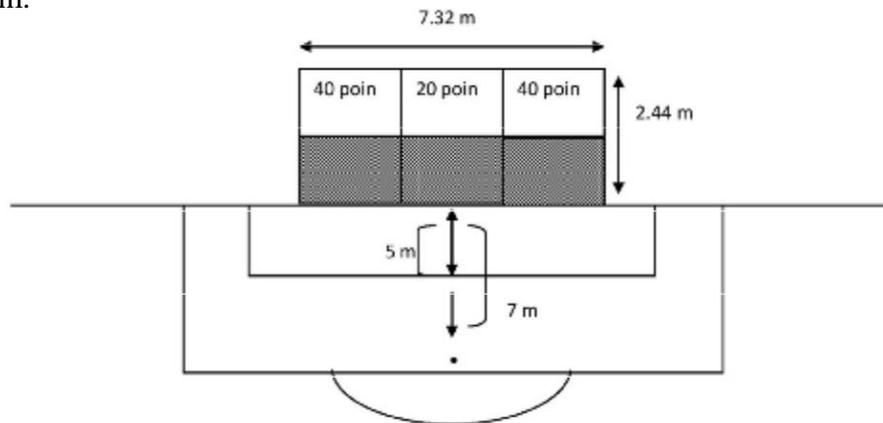
**Gambar : 3.6** Desain *Ball Technique Test III* (Wibawa 2016:39)

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut:

1. Target menggunakan gawang bagian tengah atas.
2. Target memiliki 20 point.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* jarak 7 meter.

d. *Ball Technique Test IV*

Desain untuk permainan target yang keempat yaitu seperti digambarkan berikut ini.



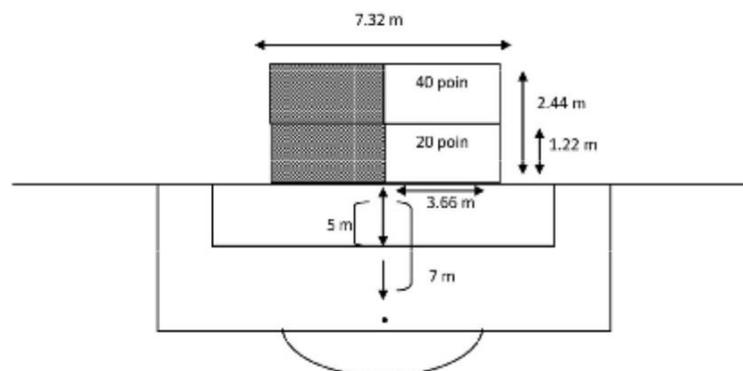
**Gambar : 3.7** Desain *Ball Technique Test IV*( Wibawa 2016:40)

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut :

1. Permainan ini menggunakan gawang bagian atas yang dibagi tiga.
2. Setiap sisi pinggir nilai 40 poin, dan tengah nilai 20 poin.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* jarak 7 meter.

e. *Ball Technique Test V*

Desain untuk permainan target yang kelima yaitu seperti digambarkan berikut ini.



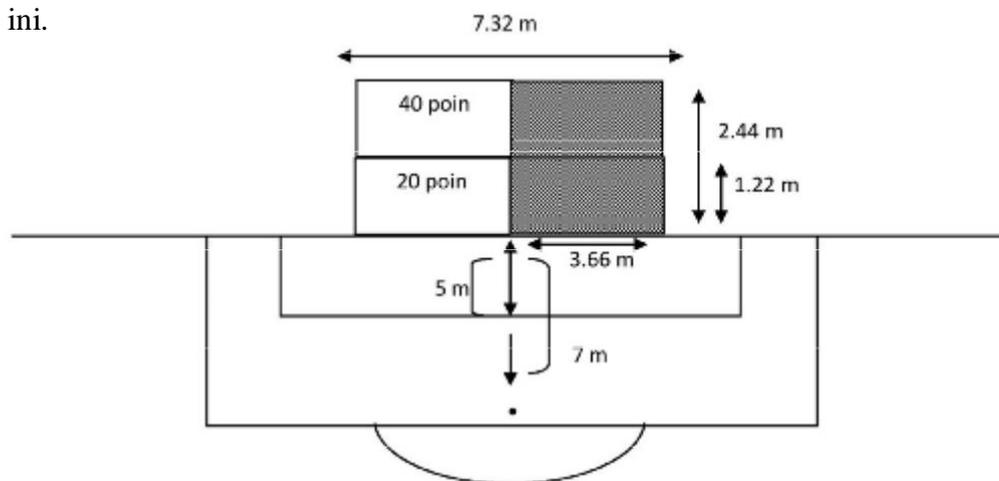
**Gambar : 3.8** Desain *Ball Technique Test V*( Wibawa 2016:41)

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut :

1. Target menggunakan sisi kanan gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.
2. Bagian atas poin 40, dan bawah poin 20.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 7 meter.

f. *Ball Technique Test VI*

Desain untuk permainan target yang keenam yaitu seperti digambarkan berikut ini.



**Gambar : 3.9** Desain *Ball Technique Test VI* ( Wibawa 2016:42)

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai berikut :

1. Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.
2. Bagian atas poin 40, dan bawah poin 50.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* jarak 7 meter.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Data dalam bentuk angka akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan kondisi awal dengan perubahan yang terjadi pada setiap operasi. Peningkatan yang terjadi akan ditampilkan dalam bentuk tabel sederhana untuk mendukung deskripsi lisan. Data kualitatif hasil observasi akan dianalisis melalui analisis deskriptif kritis (dengan menyajikan data, menghubungkan dan menganalisis hasil).

Hasil *Pretest-Potstest* sampel akan dikonversikan dengan pembobotan sebagai berikut.

**Tabel 3.1 Konversi Jawaban Responden Secara Kualitatif**

Nilai Capaian	Konversi Nilai	Kategori Nilai
$\geq 20 - 45$	1	Sangat Tidak Baik
$> 46 - 71$	2	Tidak Baik
$> 72 - 97$	3	Cukup Baik
$> 98 - 123$	4	Baik
$> 124 - 150$	5	Sangat Baik

**Sumber:** Widoyoko (2009: 242)

Hasil test, nilai puluhan dikonversikan ke nilai satuan dengan skala 1 sampai dengan 5 dengan kriteria sebagai berikut.

a. Nilai terendah = Nilai Minimum/Nilai maksimum x 100

$$= 30/150 \times 100 = 20$$

b. Nilai Tertinggi = Nilai Maksimum/ Nilai Maksimum x 100

$$= 150/150 \times 100 = 100$$

c. Rentang nilai = Nilai Maksimum – Nilai minimum

$$= 150 - 20 = 130$$

d. Interval =  $130/5 = 26$ . (Ali: 1993)

### 3.8 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2012:2) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini melibatkan 2 (dua) variabel meliputi variabel independent (X) dan variabel dependent (O). Variabel independent (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat). Sedangkan Variabel dependent (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Adapun variabel penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Variabel independen (X)

Variabel independen (X) atau bebas dalam penelitian ini adalah Permainan Target.

- b. Variabel dependen (O)

Variabel dependen (O) atau terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan *Shooting*.

### 3.9 Uji Prasyarat Analisis

#### 3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lebih dari uji sebaran normal data yang akan dianalisis. Uji sesuai dengan variabel yang akan diproses. Dengan bantuan SPSS 26, uji *Kolmogorov-Smirnov Test* digunakan untuk menguji normalitas sebaran data.

### 3.9.2 Uji Homogenitas

Selain menguji sebaran nilai yang akan dianalisis, juga diperlukan uji homogenitas untuk memastikan bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan program SPSS 26 dengan menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok.

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan nilai sig. (2-tailed) dengan 0,05. Apabila nilai sig.(2-tailed) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak, jika nilai sig.(2-tailed) > 0,05 maka  $H_1$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan selama 1 bulan 2 minggu di SMAN 5 Palopo, dengan melibatkan 28 siswa kelas XI. Maka penelitian dilaksanakan selama 20 kali pertemuan di lapangan Lagaligo yaitu pada hari senin. Pengambilan *pre-test* atau tes awal pada tanggal 11 Juli 2020 dan *post-test* atau tes akhir pada tanggal 23 Agustus 2020, sedangkan proses latihan dilakukan pada tanggal 12 Juli 2020 hingga tanggal 20 Agustus 2020 sebanyak 18 kali latihan.

Menurut data penelitian, tes akurasi *shooting* dari sebagian besar siswa telah meningkat. Dapat dilihat bahwa nilai sebagian besar siswa sangat bervariasi. Perbedaan skor diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dari skor *pre-test*. Di antara 28 anak, hanya 3 anak yang tidak meningkatkan akurasi tembakan setelah 6 *treatment* dalam 18 kali pertemuan. Tabel berikut menjelaskan hasil uji akurasi *shooting*, sebagai berikut:

**Tabel 4.1** Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan *Shooting*

No. Siswa	Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	100	150	50
2	50	70	20
3	90	100	10
4	110	150	40
5	60	100	40
6	100	60	-40
7	120	150	30
8	30	60	30
9	50	60	10
10	30	110	80
11	110	80	-30
12	80	150	70
13	100	150	50
14	30	110	80
15	60	90	30
16	150	150	0
17	150	110	-40
18	30	150	120
19	110	150	40
20	150	150	0
21	30	140	110
22	80	120	40
23	100	140	40
24	100	110	10
25	70	120	50
26	110	110	0
27	80	110	20
28	60	110	50
<b>Jumlah</b>	<b>2340</b>	<b>3260</b>	
Mean	83.5714	116.4286	
Median	85	110	
Modus	100	150	
St.Dev	37.13980	30.93773	
Min	30	60	
Max	150	150	

**Sumber:** Hasil Olah Data

Setelah mengumpulkan dan mendeskripsikan data, analisis hasil dengan membandingkan skor akurasi *shooting* pada *pre-test* dan *post-test*. Analisis hasil bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Hipotesis ( $H_a$ ) penelitian ini adalah: “Permainan target berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menembak siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palopo dalam pertandingan sepak bola. Sebelum dilakukan analisis data harus memenuhi persyaratan analisis, antara lain:

1. Uji Normalitas

**Tabel. 4.2** Hasil Uji Normalitas

Tes	N	Tes Statistik	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-test-Post test</i>	28	0,106	0,200

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 atau data dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data *pre-test* memiliki signifikansi 0,200 atau lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

**Tabel. 4.3** Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene Statistic</i>	Df 1	Df 2	Sig.	Ket.
<i>Pre-test-Post test</i>	1,127	1	54	0,293	Homogen

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Dari hasil perhitungan diperoleh sig. ( $\rho$ ) = 0,293 berarti nilai

tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Menurut Joko Widiyanto (2010 : 51) dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas sebagai berikut :

- Nilai signifikansi ( $p$ )  $\geq 0.05$  menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki *varians* yang sama (homogen)
- Nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0.05$  menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan *varians* yang berbeda (tidak homogen)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen. Hasil selengkapnya dapat di lihat pada lampiran.

### 3. Uji Hipotesis

**Tabel. 4.4** Hasil Uji Hipotesis

<i>Pair 1</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>t- hitung</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre-test-Post test</i>	-32.857	38.668	-4.496	27	0.000

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat analisis, maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis selanjutnya untuk menguji hipotesis. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Hal ini berarti nilai  $p < 0,05$ .

Pengambilan keputusan menurut Baron dan Byrne (2008) adalah suatu proses melalui kombinasi individu atau kelompok dan mengintegrasikan informasi yang ada dengan tujuan memilih satu dari berbagai kemungkinan tindakan.

Dengan demikian dapat disimpulkan adanya *treatment* yang dilakukan dengan permainan target memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palopo.

## **B. Pembahasan**

Permainan target adalah cara untuk memberikan pembelajaran yang menarik kepada siswa sekolah menengah. Dari hasil statistik deskriptif terlihat bahwa dibandingkan dengan hasil sebelum tes, 25 anak mampu menembak sasaran dengan lebih baik. Hasil dari tiga anak lainnya setelah tes lebih rendah daripada hasil sebelum tes. Hal tersebut terjadi karena emosi siswa SMA masih labil. Selama masa remaja, kepekaan emosional meningkat. Singgih D. Gunarsa (2006: 266-268) mengemukakan bahwa pada saat ini siswa biasanya berkonflik dengan orang tuanya, sering menunjukkan emosi yang tidak stabil dan berperilaku berani mengambil resiko. Menurut Rita Eka Izzaty (2008: 135), kepekaan emosi remaja meningkat karena berbagai alasan, antara lain masalah sekolah dan masalah kemauan. Kemudian ada permasalahan di sekolah, salah satunya adalah konflik peraturan sekolah. Selain itu, siswa menghadapi masa bergejolak (*storm and stress period*).

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre-test* (83.5714) lebih kecil daripada *post-test* (116.4286). Hal ini berarti rata anak mengalami skor *shooting* kearah sasaran. Light (Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014: 31) mengemukakan bahwa metode pengajaran game dengan menggunakan strategi seperti model TGfU memberikan kesempatan kepada siswa untuk

mengintegrasikan pengalaman masa lalu dengan pengalaman berkelanjutan. Proses pembelajaran game tidak linier, karena Siswa dengan lingkungan yang tidak pasti, berdasarkan teori konstruktivisme. Peningkatan ini dimungkinkan karena metode yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Metode TGfU merupakan metode yang dapat memenuhi kebutuhan bermain anak (Aris Fajar Pamubudi, 2011). Hal ini membuat siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palopo. Hal ini sesuai dengan penelitian Nopriansyah dan Wachid Sugiharto (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 5 Palopo.

Hasil penelitian ini terdapat tiga siswa yang hasil *post-test* lebih rendah dari *pre-test*. Hal ini dikarenakan, perkembangan emosi siswa berkaitan dengan adanya ketegangan emosi yang dialami remaja. Santrock (2003: 23) mengemukakan bahwa proses perkembangan biologis adalah perubahan kondisi fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwarisi dari orang tua, penambahan berat badan, perkembangan otak, keterampilan motorik, dan perubahan hormonal. Kadar hormon seseorang dapat memengaruhi suasana hati mereka. Rita Eka Izzaty (2008:135) menyatakan bahwa emosi yang tinggi pada remaja disebabkan karena remaja mendapatkan tekanan sosial dan

menghadapi kondisi baru. Secara biologis, remaja juga mengalami perkembangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* pada tiga siswa yang mengalami penurunan dalam melakukan *shooting* dalam *post-test* setelah melakukan *pre-test*, yaitu sikap badan saat melakukan *shooting* tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan *shooting* secara tepat sasaran, dan konsentrasi pada siswa kurang sehingga dapat munculnya emosi yang tinggi pada siswa yang mengakibatkan terjadinya dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palopo, permainan target berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam pertandingan sepak bola. Analisis regresi menunjukkan bahwa signifikansi 0,00 atau  $p < 0,05$ .

Data penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar tes akurasi menembak siswa telah ditingkatkan. Dapat dilihat bahwa nilai sebagian besar siswa sangat bervariasi. Selisih skor diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dari skor *pre-test*. Dari 28 anak ini, hanya 3 anak yang tidak meningkatkan akurasi *shooting* setelah 18 kali melakukan *treatment*.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi khususnya para guru pengampu kelas XI di SMA Negeri 5, diantaranya:

1. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih keterampilan dasar sepak bola (khususnya keterampilan *shooting*). Ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memberi pemain latihan keterampilan *shooting* yang lebih mendalam.

2. Memampukan siswa untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dan terus belajar serta mengembangkan keterampilan *shooting* khususnya sepak bola.

### **C. Saran**

Berdasarkan keterbatasan penelitian diatas, maka peneliti menyarankan agar peneliti yang mengajukan topik penelitian yang sama dimasa yang akan datang juga harus memperhatikan kondisi kognitif, emosional dan biologisnya, agar data yang terkumpul dapat lebih komprehensif dan dapat mengarah pada yang baru, lebih inovatif dan kreatif.

Peneliti menyarankan agar guru atau pelatih dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber refleksi dan referensi saat memberikan RPP, sehingga dapat belajar tentang XI sepakbola. Guru atau pelatih harus dapat memilih materi pembelajaran atau rencana pelatihan pada tahap yang tepat.

Peneliti menyarankan kepada instansi tersebut agar kajian tersebut dapat dijadikan acuan untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya. Peneliti berharap jenis penelitian serupa di masa mendatang akan menghasilkan penelitian yang lebih dapat menggambarkan keadaan sebenarnya. Kemudian berdasarkan hasil penelitian dapat dilakukan evaluasi dan pelatihan guru, sehingga penelitian yang dilakukan dapat memberikan bantuan yang berguna bagi organisasi untuk mengembangkan berbagai penelitian yang dapat dipahami secara luas.

Peneliti menyarankan kepada pembaca agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi sehingga dapat secara garis besar bagaimana meningkatkan keterampilan *shooting* pada pertandingan sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Widi astuti. 2011. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosioal dan Komitmen Kerja Karyawan Departemet F&B Product Hotel Satika Premiere – Jakarta*. Universitas Katolik Atmajaya :Tesis.
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anggriawan, E.F. 2014. *Pengaruh Pengalaman Kerja, Skeptisme Profesional dan Tekanan Waktuterhadap Kemampuan Auditor dalam Mendeteksi Fraud* (Studi Empiris pada Kantor Akuntan Publik di DIY). *Jurnal Nominal*, 3(2): 101-116.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). *Pendidikan Olahraga :TGfU*.
- Aris, Fajar, Pambudi, (2011). *Manfaat Manajemen Kurikulum*, [Skripsi]. UNY.
- Baron, R. A. B. Donn.(2008). *Social psychology* (10th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Cahyo AdiPriatno. (2014). *Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola basket di SMP N 1 Godean Sleman*.
- Dini Rosdiani. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta. Jakarta
- Griffin, Mitchell dan Oslin (1997: dalam Metzlel, 2000) *Pembelajaran Dalam Permainan*.
- Gunarsa, D. S. (2006). *Psikologi Praktis: Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasanah, Ina (2016). *Buku Sepak Bola*. Bandung. PT. Indahjaya adi pratama.
- Hidayat Nurwibawa, 2016. *Pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa kelask husus olahraga di sma n 2 playengunungkidul*. Yogyakarta. UNY
- Holt, N. L., Streaan, William B., Bengoecha, E. G. (2002). *Expanding The Teaching Games for Understanding Model : New Avenues for Future Research and Practise*. *Journal of Teaching in Physical Education*. Canada : University Of Alberta

- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui ipenggunaan metode latihan sirkuit-plyometri kdanberat badan*. Paedagogia, 11 (1), 74-89.
- Izzaty, R. E. dkk.(2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta.
- Justinus Lhaksana (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Ma`u, Melliudan J. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Muhdhor, Zidane A.H, 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Mulyanto, Respaty. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI.
- Nasuha, N., B.H. Hameed, Azam T. & Mohd Din. 2010. Rejected Tea as A Potential Low-Cost Adsorbent for The Removal of Methylene Blue. *Journal of Hazardous Materials* 175; 126-132.
- Nopriansyah, N., & Sugiharto, W. (2020, June). PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAKBOLA SMA NEGERI 3 LUBUKLINGGAU. In SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA (Vol. 2, No. 1).
- Palmizal, A. (2011). *Pengaruh metode latihan global terhadap pakurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Pambudi, A. F. (2010). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2).
- Safar, Gempur, dkk. 2010. *Modul Metode Statistika II*. Yogyakarta: UGM Press.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Bukupada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sanmuga Nathan K. Jeganathan. (2014). *Instruksi Model Taktikal Permainan. Batu Caves*, Selangor: PTS Akademia
- Santoso, Singgih. 2012. *Statistik Parametik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.

- Santoso, singgih. 2014. *Statistik Parametrik EdisiRevisi*. Jakarta :Elex Media Komputindo
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga, 422-4.
- Santrock, J.W.(2011). *Masaper kembangananak*. (Terjemah: Verawaty Pakpahandan Wahyu Anugraheni). Jakarta: Salemba Humanika.
- \_\_\_\_\_ (2012). *Life-Span Development*. (Terjemah: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) KelompokUmur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Widiyanto, J. (2010). Penerapan laboratorium riil dan virtuil pada pembelajaran biologi ditinjau dari gaya Belajar dan kemampuan memori siswa (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- (<https://uruolahraga.com>)
- <https://ahmadcnk.wordpress.com/teknik-menggiring-bola/> (2011)
- <https://www.berbagaireviews.com/2018/07/teknik-menyundul-bola-lengkap-tips.html> (2018)
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/cara-menendang-bola-yang-akurat-untuk-mencetak> (2019)
- ([tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-menendang-bola.html](http://tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-menendang-bola.html))