

Lampiran

DAFTAR PESERTA PENELITIAN SISWA KELAS KHUSUS SEPAKBOLA

NO	NAMA
1	Ahmad Sabil
2	Alrahman Marsuki
3	Arfiansyah
4	Arsal
5	Asril
6	Fauzan Risky S.
7	Akram G.
8	Muh. Taqwa P.
9	Sebastian Prayoga
10	Adrian Pratama
11	Agung Surya Pramana
12	Arham Algozali
13	Muh. Ardiat Nur Alif
14	Muhammad Ikhsan Habil
15	Rio Andua
16	Yusriawal Putraliansyah
17	Sony Sanda
18	Fadil Maulana
19	Akhsai
20	Aminulla
21	Fadel Muhammmad
22	Juan Surya
23	Muh. Jayadi
24	Iqra
25	Muh. Yusril
26	Rivaldi
27	Muh. Afzani Fauzan
28	Muh. Fajrin

PELAKSANAAN PERMAINAN TARGET

Permainan target dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat melakukan *shooting* mengenai target menggunakan kaki.

Indikator : Siswa dapat melakukan *shooting* tepat sasaran/tepat target

Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola
3. Tali
4. Kertas target
5. Peluit
6. Alat tulis

Pelaksanaan :

1. *Shooting* dilakukan sesuai dengan urutan daftar presensi peserta.
2. Peserta meletakkan bola berada pada jarak sesuai target yang telah di tentukan.
3. Saat ada aba-aba bunyi supritan maka peserta segera menembakan bola ke gawang atau target yang telah di tentukan.
4. Apabila bola tidak tepat sasaran tidak di ulang dan mendapatkan poin yang diperoleh.

PELAKSANAAN PROGRAM TES *PRE-TEST*

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : *Pretest* (1)
 Hari : Sabtu
 Tanggal : 11 Juli 2020
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Tes <div style="text-align: center;"> </div>	65 menit	

	<p>b. Peraturan Tes</p> <p>Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki tiga bola di depan gawang. Jarak dari gawang tepat di titik penalty atau 11 meter dari gawang. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang ke tiga bola tersebut ke dalam gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

LEMBAR PENCATAT SKOR *PRE-TEST*

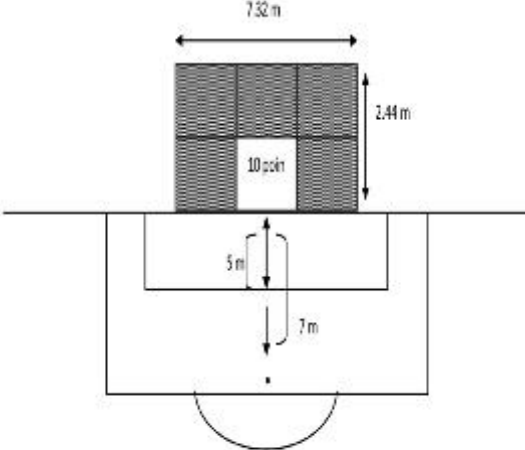
Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : *Pretest* (1)
 Hari / Tanggal : 11 Juli 2020
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Tes : *Shooting* ke arah gawang

No.	Nama	Kesempatan ke-			Total
		1	2	3	
1	Ahmad Sabil	20	40	40	100
2	Alrahman Marsuki	10	20	20	50
3	Arfiansyah	40	10	40	90
4	Arsal	50	50	10	110
5	Asril	10	10	40	60
6	Fauzan Risky S.	40	40	20	100
7	Akram G.	50	50	20	120
8	Muh. Taqwa P.	10	10	10	30
9	Sebastian Prayoga	20	10	29	50
10	Adrian Pratama	10	10	10	30
11	Agung Surya Pramana	50	50	10	110
12	Arham Algozali	50	20	10	80
13	Muh. Ardiat Nur Alif	40	20	40	100
14	Muhammad Ikhsan Habil	10	10	10	30
15	Rio Andua	20	20	20	60
16	Yusriawal Putraliansyah	50	50	50	150
17	Sony Sanda	50	50	50	150
18	Fadil Maulana	10	10	10	30
19	Akhsai	10	50	50	110
20	Aminulla	50	50	50	150
21	Fadel Muhammmad	10	10	10	30
22	Juan Surya	20	10	50	80
23	Muh. Jayadi	40	20	40	100
24	Iqra	40	40	20	100
25	Muh. Yusril	10	40	20	70
26	Rivaldi	50	10	50	110
27	Muh. Afzani Fauzan	40	20	20	80
28	Muh. Fajrin	20	20	20	60

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET

TREATMENT 1

Nama Sekolah : SMA N 2 Playen
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 2, 3, dan 4
Hari : Senin, kamis, minggu
Tanggal : 12, 13, dan 16 Juli 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* kearah target

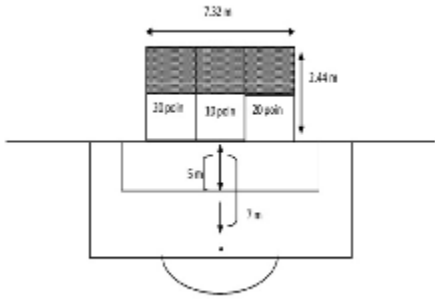
NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan	65 menit	

	<p>b. Aturan Permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan modifikasi ini dilakukan secara permainan individu. Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan. 2) Target memiliki nilai 10, 20, 40, 50 point. 3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> <p>c. Pertemuan Ke 2, 3, dan 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter. <p>d. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdapat 3 siswa dan terdapat penjaga gawang. 2) Permainan dilakukan setengah lapangan dan satu gawang. 3) Setiap kelompok melakukan <i>pasing support</i> dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang sebelum area kotak pinalti, 4) Setiap kelompok melakukan 6 kali percobaan dengan melakukan <i>shooting</i> secara bergantian. 5) Pada permainan ini setiap kelompok harus dapat memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dengan adanya penjaga gawang. 		
--	--	--	--

3.	Penutup a. Melakukan Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	10 menit	
----	---	-------------	--

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET
TREATMEN 2

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 5, 6, dan 7
Hari : Senin, Kamis, dan Sabtu
Tanggal : 19, 20, dan 23 Juli 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan gawang yang telah dimodifikasi dengan menutup	65 menit	

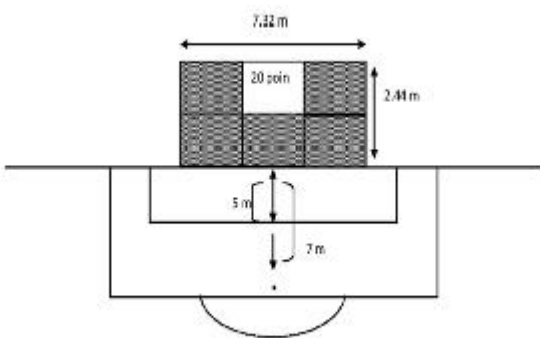
	<p>bagian atas gawang, lalu bagian bawah gawang dibagi menjadi tiga bagian, yang mana setiap bagian memiliki poin.</p> <ol style="list-style-type: none">2) Apabila bola masuk ke sisi pinggir di skor 20 poin dan tengah mendapatkan skor 10 poin.3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> ke sasaran. <p>c. Pertemuan Ke 5, 6, dan 7</p> <ol style="list-style-type: none">1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter. <p>d. Game</p> <ol style="list-style-type: none">2) Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang dibagi menjadi 4 kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang.3) Setiap kelompok saling bertemu.4) Permainan dilakukan setengah lapangan ukuran panjang 8-12 meter, dan lebar 8-12meter, dan 1 gawang futsal ukuran 2X3 meter.5) Teknik yang boleh digunakan dalam		
--	--	--	--

	<p>permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>.</p> <p>5) Sebelum melakukan <i>shooting</i>, sekurang-kurangnya harus ada 5 kali <i>passing</i>.</p> <p>6) Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang nilainya 2, dan jika tidak tepat sasaran namun bola hasil tembakan melewati garis akhir lapangan, maka nilai 1.</p> <p>7) Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif, apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu untuk mencetak angka.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET

TREATMENT 3

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 8, 9, 10
Hari : Senin, kamis, dan minggu
Tanggal : 26, 27, dan 30 Juli 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

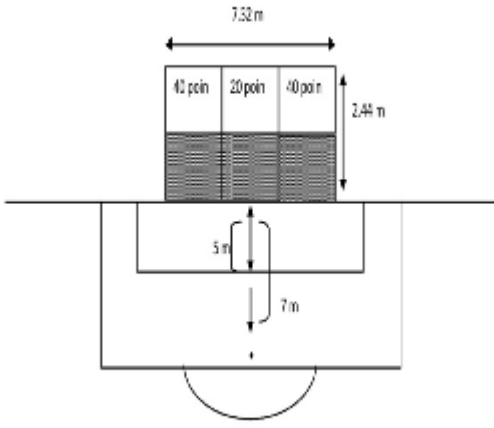
NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan gawang bagian tengah atas.	65 menit	

	<p>2) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i>. Apabila bola masuk di hitung dengan 20 poin dan bola yang tidak masuk tidak mendapatkan poin.</p> <p>3) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i>.</p> <p>c. Pertemuan Ke 8, 9, dan 10</p> <p>Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter..</p> <p>d. Game</p> <p>1) Permainan sepakbola 5 lawan 5 yang dibagi menjadi 4 kelompok dan dibantu oleh penjaga gawang.</p> <p>2) Permainan dilakukan setengah lapangan sepakbola standar dengan satu gawang.</p> <p>3) Lama permainan 5 menit.</p> <p>4) Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>.</p> <p>5) Sebelum melakukan <i>shooting</i>, harus melakukan lebih 5 kali <i>passing</i>.</p> <p>6) Setiap <i>shooting</i> yang masuk gawang</p>		
--	---	--	--

	<p>nilainya 1.</p> <p>7) Permainan dimulai dari garis awal (bola diberikan oleh guru atau pelatih), tetapi jika bola keluar dari samping, maka permainan dimulai dengan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</p> <p>8) Tim yang tidak menguasai bola merebut bola secara aktif, apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu, barulah kembali dibawa menuju ke gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET
TREATMENT 4

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 11, 12, dan 13
Hari : Senin, Kamis, dan Minggu
Tanggal : 2, 3, dan 6 Agustus 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

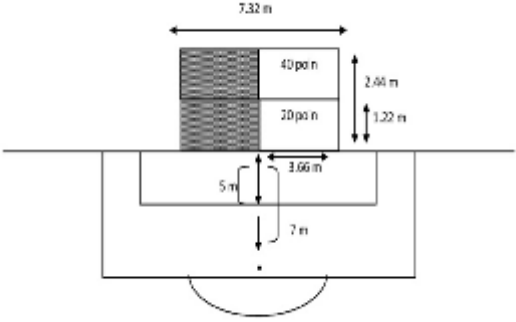
NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Permainan ini menggunakan gawang bagian atas yang dibagi tiga.	65 menit	

	<p>2) Setiap sisi pinggir memiliki nilai 40 poin, sementara bagian tengah memiliki nilai 20 poin.</p> <p>3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali ke sasaran.</p> <p>c. Pertemuan Ke 11, 12, dan 13</p> <p>1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter.</p> <p>d. Game</p> <p>1). Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantu oleh penjaga gawang.</p> <p>2) Permainan dilakukan dengan lapangan penuh.</p> <p>3) Lama permainan 15 menit.</p> <p>4) Teknik yang boleh digunakan dalam permainan hanya <i>passing</i> dan <i>shooting</i>, tidak diperbolehkan melakukan <i>dribble</i>, hanya diperbolehkan 2 kali sentuhan.</p> <p>5) Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar kotak pinalti apabila masuk ke kotak pinalti dalam penguasaan penjaga</p>		
--	--	--	--

	<p>gawang.</p> <p>6) Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1.</p> <p>7) Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET
TREATMENT 5

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 14, 15, dan 16
Hari : Senin, kamis, minggu
Tanggal : 9, 10, 13 Agustus 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan sisi kanan gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu	65 menit	

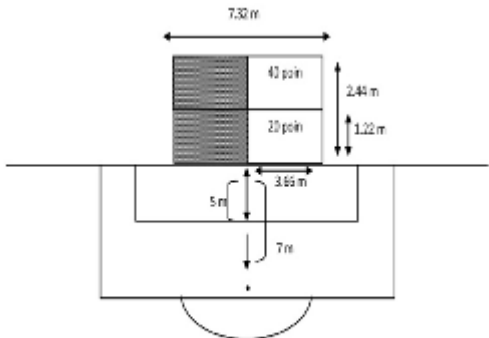
	<p>bagian atas dan bagian bawah.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Bagian atas memiliki poin 50 dan bagian bawah memiliki poin 40. 3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali pada sasaran. 4) Posisi testi dalam melakukan <i>shooting</i> berada di sisi samping atau serong dengan target. <p>c. Pertemuan Ke 14, 15, dan 16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter. <p>d. Game</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan sepakbola 5 lawan 5, dibantu oleh 1 orang penjaga gawang. 2) Permainan dilakukan setengah lapangan ukuran panjang 8-12 meter, dan lebar 8-12meter, dan 1 gawang futsal ukuran 2X3 meter. 3) Lama permainan 10 menit. 4) Semua teknik boleh digunakan, <i>passing</i>, <i>shooting</i>, <i>dribble</i>, namun pemain atau 		
--	--	--	--

	<p>siswa dilarang mendribble bola lebih dari 5 langkah.</p> <p>6) Untuk mencetak angka atau gol, bola harus masuk ke dalam gawang dan mendapatkan nilai 1.</p> <p>7) Tim yang tidak menguasai bola melakukan <i>pressure</i> secara aktif (merebut bola), apabila bola berhasil direbut, maka tim tersebut harus memulai serangan dengan cara membawa bola ke garis awal terlebih dahulu, barulah kembali dibawa menuju ke gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

RENCANA PELAKSANAAN
PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TARGET

TREATMENT 6

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
Cabang Olahraga : Sepakbola
Pertemuan Ke- : 17, 18, dan 19
Hari : Senin, kamis, minggu
Tanggal : 16, 17, dan 20 Agustus 2020
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting* ke arah target

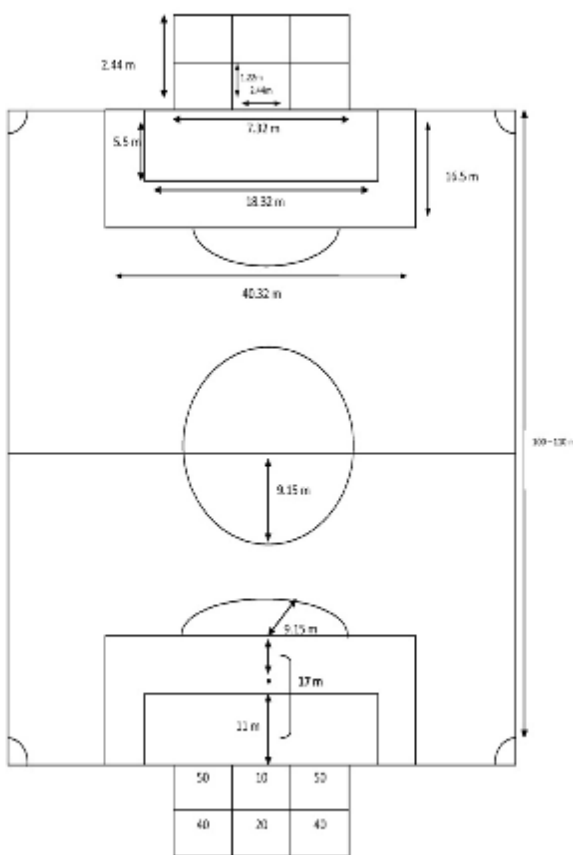
NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Permainan  b. Aturan Permainan 1) Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.	65 menit	

	<p>2) Bagian atas memiliki poin 50 dan bagian bawah memiliki poin 40.</p> <p>3) Testi melakukan <i>shooting</i> 3 kali pada sasaran.</p> <p>4) Posisi testi dalam melakukan <i>shooting</i> berada di sisi samping atau serong dengan target.</p> <p>c. Pertemuan Ke 17, 18, dan 19</p> <p>1) Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 11 meter.</p> <p>d. Game</p> <p>1) Permainan sepakbola 10 melawan 10 dengan dibantu oleh penjaga gawang.</p> <p>2) Permainan dilakukan dengan lapangan penuh.</p> <p>3) Lama permainan 15 menit.</p> <p>4) Semua teknik boleh digunakan <i>passing, shooting, dribble</i>, namun pemain atau siswa dilarang mendribble bola lebih dari 5 langkah.</p> <p>5) Setiap melakukan <i>shooting</i> harus di luar</p>		
--	--	--	--

	<p>kotak pinalti apabila masuk ke kotak pinalti dalam penguasaan penjaga gawang.</p> <p>6) Setiap bola masuk ke gawang mendapat nilai 1.</p> <p>7) Permainan dimulai dari titik garis tengah apabila keluar di samping lapangan dilakukan lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>).</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

PELAKSANAAN PROGRAM *POST-TEST*

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : *Post-test* (20)
 Hari : Jum'at
 Tanggal : 21 Agustus 2020
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Tes : *Shooting* ke arah target

NO	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan : a. Berdoa b. Presensi c. Melakukan Apresiasi d. Melakukan Pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : a. Desain Tes 	65 menit	

	<p>b. Peraturan Tes</p> <p>Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki tiga bola di depan gawang. Jarak dari gawang tepat di titik penalty atau 11 meter dari gawang. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang ketiga bola tersebut ke dalam gawang.</p>		
3	<p>Penutup</p> <p>a. Melakukan Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	

LEMBAR PENCATAT SKOR TES *POST-TEST*

Nama Sekolah : SMA Negeri 5 Palopo
 Cabang Olahraga : Sepakbola
 Pertemuan Ke- : *Post-test* (20)
 Hari : Jum'at
 Tanggal : 21 Agustus 2020
 Alokasi Waktu : 90 menit
 Materi Tes : *Shooting* ke arah target

No.	Nama	Kesempatan ke-			Total
		1	2	3	
1	Ahmad Sabil	50	50	50	150
2	Alrahman Marsuki	20	10	20	70
3	Arfiansyah	40	40	20	100
4	Arsal	50	50	50	150
5	Asril	40	20	40	100
6	Fauzan Risky S.	40	10	10	60
7	Akram G.	50	50	50	150
8	Muh. Taqwa P.	20	20	20	60
9	Sebastian Prayoga	10	40	10	60
10	Adrian Pratama	50	50	10	110
11	Agung Surya Pramana	40	20	20	80
12	Arham Algozali	50	50	50	150
13	Muh. Ardiat Nur Alif	50	50	50	150
14	Muhammad Ikhsan Habil	50	10	50	110
15	Rio Andua	40	40	10	90
16	Yusriawal Putraliansyah	50	50	50	150
17	Sony Sanda	10	50	50	110
18	Fadil Maulana	50	50	50	150
19	Akhsai	50	50	50	150
20	Aminulla	50	50	50	150
21	Fadel Muhammad	50	50	40	140
22	Juan Surya	20	50	50	120
23	Muh. Jayadi	40	50	50	140
24	Iqra	50	10	50	110
25	Muh. Yusril	50	50	20	120
26	Rivaldi	50	50	10	110
27	Muh. Afzani Fauzan	50	50	10	110
28	Muh. Fajrin	10	50	50	110

Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		28
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	28.79011963
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.074
	Negative	-.106
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

b. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kemampuan shooting	Based on Mean	1.127	1	54	.293
	Based on Median	1.211	1	54	.276
	Based on Median and with adjusted df	1.211	1	53.752	.276
	Based on trimmed mean	1.093	1	54	.301

Uji Hipotesis

Uji T (*T Test*)

Paired Samples Test

		Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-32.857	38.668	7.308	-47.851	- 17.863	- 4.496	27	0.000

FOTO PENELITIAN



Gawang Target



Membaca Do'a



Pemanasan



Pemberian Penjelasan Treatment



Pre Test



Treatment 1



Treatment 2



Treatment 3



Treatment 4



Treatment 5



Treatment 6



Post Test