

**PENGARUH LATIHAN MODEL SHADOW UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PADA SSB CATUR TUNGGAL BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2018**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Satria Armanjaya**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN MODEL SHADOW UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SSB CATUR TUNGGAL BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018

Oleh

SATRIA ARMANJAYA

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan model *shadow shooting dribble* dan latihan *dribble shooting*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan *shooting* bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan model *shadow shooting dribble* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung  $4,2 > t\text{-tabel } 2,101$  dan latihan model *shadow dribble shooting* dengan nilai t-hitung  $4,7 > t\text{-tabel } 2,101$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan model *shadow dribble shooting* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola dibandingkan latihan model *shadow shooting dribble* dalam permainan sepak bola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

**Kata kunci** : model *shadow*, *shooting*, sepak bola.

**PENGARUH LATIHAN MODEL SHADOW UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PADA SSB CATUR TUNGGAL BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2018**

**Oleh**

**Satria Armanjaya**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan  
Pada  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

**Judul Skripsi** : **PENGARUH LATIHAN MODEL SHADOW  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK  
BOLA PADA SSB CATUR TUNGGAL  
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018**

**Nama Mahasiswa** : **Satria Armanjaya**

**Nomor Pokok Mahasiswa** : 1413051075

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Ilmu Pendidikan

**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. **Komisi Pembimbing**

**Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**  
NIP. 19601231 198803 1 018

**Drs. Wiyono, M.Pd.**  
NIP. 195701111983031002

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Riswanti Rini, M.Si**  
NIP. 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

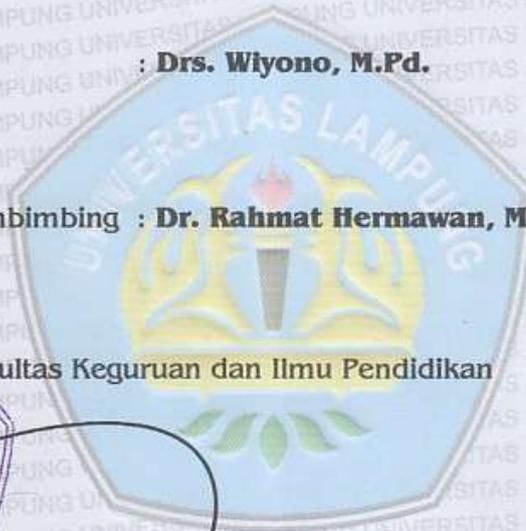
**Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.** .....

**Sekretaris : Drs. Wiyono, M.Pd.** .....

**Penguji  
Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.** .....

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP. 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2018**

## PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Satria Armanjaya

NPM : 1413051075

Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 02 April 1996

Alamat : Jl. Scorpio No.18 Rajabasa Indah Pramuka Bandar  
Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Model Latihan Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2018 sampai dengan 25 Maret 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar- benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 30 Mei 2018



Satria Armanjaya

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Satria Armanjaya, lahir di Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 02 April 1996, sebagai anak ke-3 dari 3 bersaudara dari Bapak Sulaiman, M.Pd. dan Ibu Jarwati, SE. Penulis mengecap (TK) Muhamadiyah, Bandar Lampung diselesaikan tahun 2002, Sekolah Dasar (SD) di SD N 2 Labuhan Ratu Bandar Lampung, diselesaikan pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 22 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA N 14 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2014. Pada tahun 2014 penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SNMPTN. Tahun 2016, ikut team sepakbola Unila fc pada kompetisi Liga ASKOT Kota Bandar Lampung dan meraih juara I. Pada Tahun 2017, melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kenali Kec. Belalau, Kabupaten Lampung Barat, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 1 Belalau Kec. Belalau, Kabupaten Lampung Barat.

**Motto**

**“Barang Siapa Bersungguh-Sungguh, Sesungguhnya Kesungguhannya Itu  
Adalah Untuk Dirinya Sendiri.”  
(QS Al-Ankabut [29]: 6)**

**“Pendidikan Merupakan Perlengkapan Paling Baik Untuk Hari Tua”  
( Aristoteles )**

**"Hidup Adalah Proses Pembelajaran Untuk Memperbaiki Diri. Teruslah  
Belajar Untuk Menjadi baik, lebih Baik Dan Terbaik"  
(Satria Armanjaya)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

**Kupersembahkan karya ini  
kepada:**

**Orang Tuaku**

**Ibu Jarwati dan Bapak Sulaiman tercinta yang telah memberikan  
segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku, mendukungku  
dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan  
kesuksesanku dan kebahagiaanku.**

## SANWACANA

*Assalamualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Pengaruh Latihan Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018** ” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung.
4. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing satu atas segala kesediaan dalam memberikan bimbingan, saran, kritik dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Wiyono, M.Pd., selaku pembimbing dua atas segala kesediaannya dan kesabarannya dalam memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku pembahas atas segala kesediaan atas waktunya dalam memberikan saran, kritik dan motivasinya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Manejer SSB Catur Tunggal Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan UKM sepakbola Unila yang telah memberikan pengalaman pada permainan sepakbola.
9. Kepada Asfa Roza Suis yang selalu memberikan semangat dan motivasinya dari SMA sampai saat ini dan Sahabat sahabatku di kampus serta teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 2014 yang selalu menerima kekurangan, kecerobohan dan mampu memberikan semangat saat kuliah.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 30 Mei 2018  
Penulis,

Satria Armanjaya

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
G. Penjelasan Judul .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Pendidikan Olahraga .....	7
B. Pengertian Olahraga .....	9
C. Pembinaan Prestasi.....	10
1. Pemassalan .....	10
2. Pembibitan .....	10
3. Pemanduan Bakat .....	11
D. Belajar Motorik .....	16
1. Tahap Kognitif .....	19
2. Tahap Asosiatif .....	20
3. Tahap Otomatisasi .....	20
E. Pengertian Belajar .....	22
F. Pengertian Sepak Bola.....	26
G. Pentingnya Shooting Sepak Bola.....	29
H. Pengertian Shadow Dalam Sepak Bola.....	31
I. Penelitian Yang Relevan .....	32
J. Kerangka Berfikir.....	34
K. Hipotesis.....	35

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Metode Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Desain Penelitian.....	38
D. Populasi Dan Sampel .....	39
E. Metode Pengumpulan Data.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Prosedur Penelitian .....	42
1. Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) .....	42
2. Perlakuan.....	43
3. Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) .....	44
H. Teknik Analisis Data.....	44
a. Uji Prasarat.....	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas.....	46
b. Uji Hipotesis.....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
1. Deskripsi Data.....	50
2. Analisis Data .....	57
A. Pengujian Hipotesis.....	57
3. Pembahasan .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Uji Normalitas .....	45
2. Hasil Uji Homogenitas .....	46
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen .....	51
4. Hasil Konversi Mutu Kelompok Shooting Dribble .....	53
5. Hasil Konversi Mutu Kelompok Dribble Shooting .....	53
6. Peningkatan Hasil Penelitian Kelompok Shooting Dribble .....	56
7. Peningkatan Hasil Penelitian Kelompok Dribble Shooting .....	57
8. Hasil Uji t .....	58

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pembinaan Prestasi.....	12
2. Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga .....	15
3. Skema Pembinaan Prestasi Olahraga .....	16
4. Skema Gerak Sadar .....	17
5. Skema Gerak Refleks .....	17
6. Teori Belajar Behaviorisme .....	25
7. Stimulus Respon .....	26
8. Desain Penelitian.....	38
9. Diagram Lap Tes Shooting .....	41
10. Diagram Kelompok Latihan Shooting Dribble .....	52
11. Diagram Kelompok Latihan Dribble Shooting .....	52
12. Diagram Konversi Mutu Kelompok Shooting Dribble.....	54
13. Diagram Konversi Mutu Kelompok Dribble Shooting.....	54
14. Presentase Diagram Mutu Kelompok Shooting Dribble .....	55
15. Presentase Diagram Mutu Kelompok Dribble Shooting.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran Halaman

1. Data hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>shooting dribble</i> .....	68
2. Data hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>dribble shooting</i> .....	69
3. Data hasil Tes Akhir Kelompok Latihan <i>shooting dribble</i> .....	70
4. Data hasil Tes Akhir Kelompok Latihan <i>dribble shooting</i> .....	71
5. Uji Normalitas data tes awal kelompok <i>shooting dribble</i> .....	72
6. Uji Normalitas data tes awal kelompok <i>dribble shooting</i> .....	73
7. Uji Normalitas data tes akhir kelompok <i>shooting dribble</i> .....	74
8. Uji Normalitas data tes akhir kelompok <i>dribble shooting</i> .....	75
9. Uji Homogenitas data tes kelompok <i>shooting dribble</i> .....	76
10. Uji Homogenitas data tes kelompok <i>dribble shooting</i> .....	77
11. Uji Hipotesis data tes kelompok <i>shooting dribble</i> .....	78
12. Uji Hipotesis data tes kelompok <i>dribble shooting</i> .....	80
13. Uji t pre test Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....	82
14. Uji t post test Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	84
15. Tabel Z.....	86
16. Tabel Uji Normalitas .....	87
17. Tabel Uji t.....	88
18. Tabel Uji Homogenitas.....	89
19. Foto Kegiatan .....	90
20. Data Mentah Tes Awal Dan Tes Akhir .....	94
21. Surat Izin Penelitian .....	96
22. Paket dan Jadwal Penelitian .....	98
23. Blangko Bimbingan .....	103
24. Daftar Hadir Seminar .....	107

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, dkk 2013). Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus dibicarakan dan dibahas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. (Febrianto, dkk 2017).

Seorang pemain sepak bola yang baik ialah pemain yang memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang benar- benar dikuasai sepenuhnya. Teknik dasar yang baik juga ditunjang dengan unsur fisik yang baik sehingga dapat di pastikan peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Pemain harus menguasai teknik- teknik dasar sepak bola khususnya menggiring (*dribble*) dan

menendang (*shooting*). Pertandingan sepak bola sangat membosankan jika tidak ada pemain yang memiliki dribble sangat lincah untuk menyusuk pertahanan lawan, dan shooting yang sangat kuat untuk membobol gawang lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan semangat penonton untuk melihat pertandingan sepak bola lebih menarik yakni keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu seperti, Diego Maradona (Argentina), Ronaldo (Brazil), Van Nistelrooy (Belanda). Sedangkan para pemain dunia saat ini yang memiliki kemampuan dribble dan shooting yang sangat menawan di lapangan, seperti yang di sebut oleh penulis, yakni Lionel Messi (Argentina), C. Ronaldo (Portugal), Mohammad Salah (Mesir). Demikian pula para pemain sepak bola lokal di Indonesia mempunyai ciri khas mendribble cepat dan tendangan yang keras dari luar kotak pinalti, seperti Febri Hariyadi (Bandung), Andik Firmansyah (Surabaya), Evan Dimas (Surabaya).

Pencapaian prestasi semua itu, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah- langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, pemassalan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 39) bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dan terprogram dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan oleh pelatih yang profesional. Mulyadi dkk (2015: 1-

76), keberhasilan dalam proses pembinaan sepak bola sangat bergantung pada keberadaan klub karena klub merupakan pusat pembinaan prestasi.

Pada klub / SSB Catur Tunggal anak anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai dribble dan shooting yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak anak kesulitan dalam menggiring dan menembak bola dengan kuat dan terarah. Keadaan ini mengundang peneliti untuk melakukan kajian secara mendalam tentang latihan menembak bola menggunakan latihan model bayangan (*shadow*). Di harapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model shadow ini, anak anak SSB Catur Tunggal dapat menembak bola dengan kuat dan memiliki akurasi yang baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan kajian tentang “Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Keterampilan menggiring bola (dribble) pada pemain sepak bola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh seluruh pemain sepak bola tanpa kecuali pada anak.
2. Kemampuan menembak bola ke arah gawang (*Shooting*) merupakan keterampilan yang mutlak harus dimiliki pemain dalam permainan sepak bola.

3. Pada umumnya anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung mengalami kesulitan melakukan *shooting* bola ketika berada di depan gawang.
4. Keberhasilan *shooting* ke arah gawang sangat di pengaruhi oleh akurasi atau ketepatan menendang bola dan peranan otot tungkai, sehingga hasil tendangan akan maksimal.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam kajian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh Latihan Model *Shadow shooting dribble* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung 2018 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan model *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018 ?
3. Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan model *shadow shooting dribble* dengan latihan model *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan shooting SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018 ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh latihan model *Shadow shooting dribble* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung 2018.

2. Mengetahui pengaruh latihan model *Shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung 2018.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan model *shadow shooting dribble* dengan latihan model *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah sepak bola Catur Tunggal Bandar Lampung.
2. Objek Penelitian adalah Pengaruh Latihan model Shadow untuk meningkatkan kemampuan shooting sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.
3. Subjek Penelitian yang diamati adalah atlet sekolah sepak bola Catur Tunggal.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pelatih / Guru Olahraga  
Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam hal *shooting* dalam permainan sepak bola.

## 2. Bagi Klub

Semoga penelitian ini menjadi rujukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada klub, juga pembentukan atlet usia dini.

## 3. Bagi prodi penjasokesrek :

Hasil penelitian ini menjadi bahan referensi yang dapat di gunakan oleh para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

### **G. Penjelasan Judul**

1. Latihan adalah sebagai proses berlatih yang sistematis yang di lakukan secara berulang- ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono 1988:102).
2. Latihan model *shadow* ialah latihan bayangan yang seakan- akan seperti pada pertandingan sesungguhnya. Latihan *shadow* ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan ke berbagai arah, sehingga memungkinkan pemain terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan.
3. *Shooting* sepak bola adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol (Muhajir 2007:4). Pada Permainan sepak bola teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Adapun ruang lingkup olahraga pendidikan sesuai dengan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) tahun 2006 sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan.
2. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.
3. Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
5. Aktifitas air meliputi: permainan air, keterampilan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang, serta lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, pengenalan lingkungan.

7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat dan lainnya.

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak- gerak yang sesuai

dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

## **B. Pengertian Olahraga**

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai- nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Olahraga adalah kegiatan yang diarahkan pada tujuan mengikuti peraturan. Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan- aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli, semua peraturan yang dibuat sesuai dengan kebutuhan di pertandingan. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan sepakbola semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi sepakbola.

### **C. Pembinaan Prestasi**

Upaya peningkatan prestasi yang telah ditargetkan diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut, dengan program pembinaan atlet secara benar dan tepat. Melalui pedoman- pedoman yang berlaku, sehingga apa yang telah diprogramkan akan dapat berhasil sesuai tujuan dan mendapat prestasi yang membanggakan. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilaksanakan dengan bermutu dan berkualitas, upaya peningkatan prestasi olahraga ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi, yaitu :

#### **1. Pemassalan**

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilatera (menyeluruh) dan spesialisasi (atlet yang memiliki keistimewaan dalam olahraga tertentu), yang bertujuan untuk melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul motivasi dalam menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam upayanya meningkatkan prestasi olahraga dalam bidang sepakbola.

#### **2. Pembibitan**

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjangkau atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga, yang bertujuan untuk meniadakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahragaprestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif lagi, dan

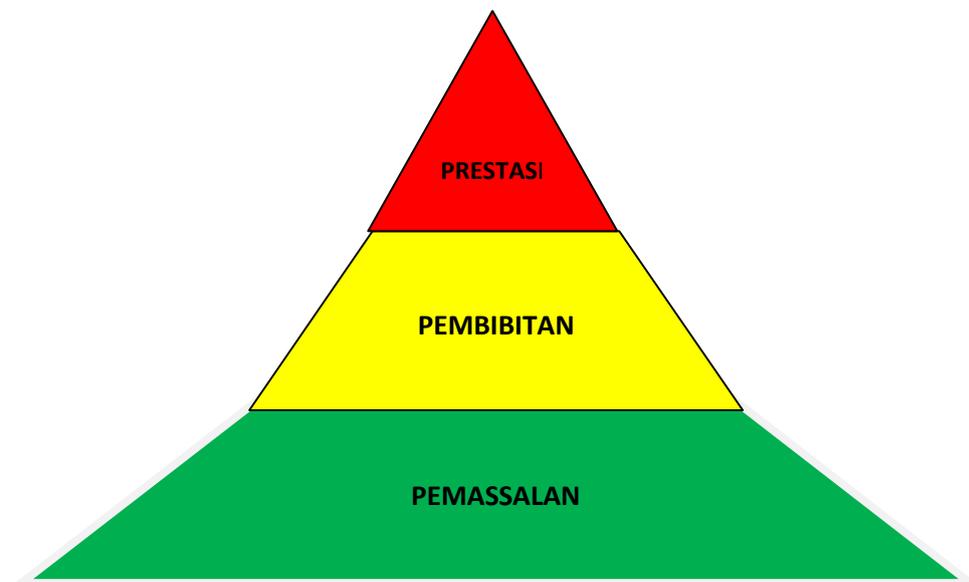
dengan sistem yang lebih inovatif serta mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta penerapan teknologi modern yang ada.

### **3. Pemanduan Bakat**

Pemanduan bakat sendiri didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seorang pelatih dalam melihat kemampuan seorang atlet dari latihannya maupun seleksi yang dilakukannya, sesuai dengan kemampuan dan SDM (Sumber Daya Manusia) yang diperlukan sesuai kebutuhan guna mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Tujuan dilakukannya pemanduan bakat adalah memperkirakan peluang seorang atlet berpeluang menyerap program latihan yang diberikan pelatih untuk memperoleh prestasi yang telah dicanangkan.

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan prestasi termasuk di dalamnya adalah olahraga atletik, sepakbola dan sepak takraw diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional.

Menurut Kamiso, (1991) Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet sepak bola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah event atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya sistem piramida yang komponen-komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi.



**Gambar 1.** Pembinaan Prestasi  
(Kamiso, 1991)

Apabila salah satu komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet sepakbola yang berkualitas, perlu diadakannya pemasslan olahraga sepakbola, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukkan pada tahap pembibitan. Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program- program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan berjalanya tahapan- tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet maupun tim sepakbola yang berkulitas dan berprestasi.

### **1. Motivasi Latihan**

Di dalam olahraga prestasi, keterkaitan antara motivasi pelatih dan atlet sangatlah erat sekali. Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah memiliki

motivasi yang baik, sehingga memungkinkan setiap orang dapat bekerja lebih baik dalam timnya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik juga, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai.

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan. Sama halnya dengan pelatih dan atlet, mereka akan berhasil ketika selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai- nilai inspirasi, perspirasi dan dedikasi. Oleh karena itu, motivasi eksternal dan internal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga.

Hasibuan (2003) menyatakan bahwa, “Motivasi adalah pemberian daya penggerak, yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan“.

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlit tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlit ini biasanya tekun, bekerja

keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot. Jadi, dorongan yang berasal dari luar diri individu sangat lah penting untuk memberi semangat para atlet untuk giat berlatih.

## 2. Olahraga Prestasi

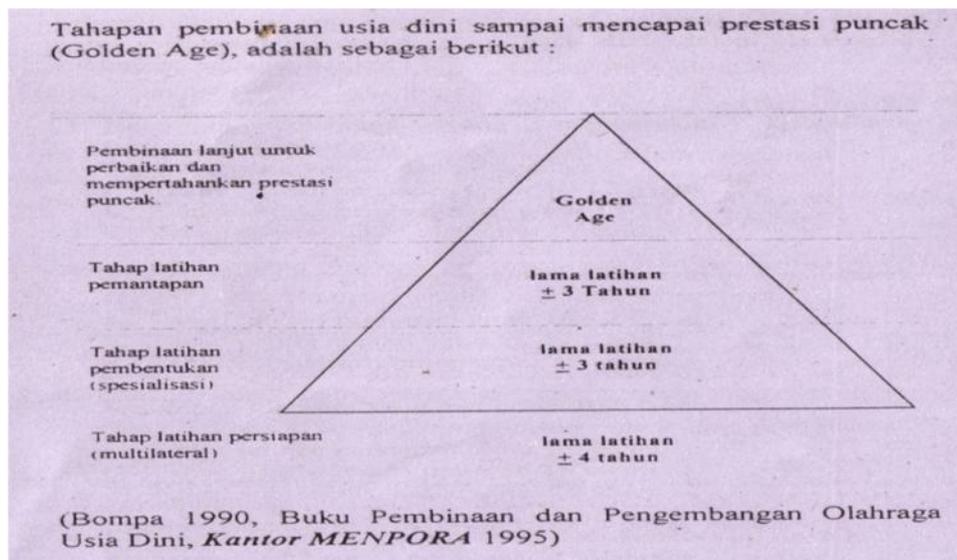
Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam mengembangkan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh.

Kristiyanto (2012:12) yang menyatakan bahwa dalam lingkup olahraga prestasi tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya, artinya bahwa pihak seharisnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan dalam menentukan prestasi gemilang. Model pembinaan prestasi olahraga bentuk segitiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambungan.

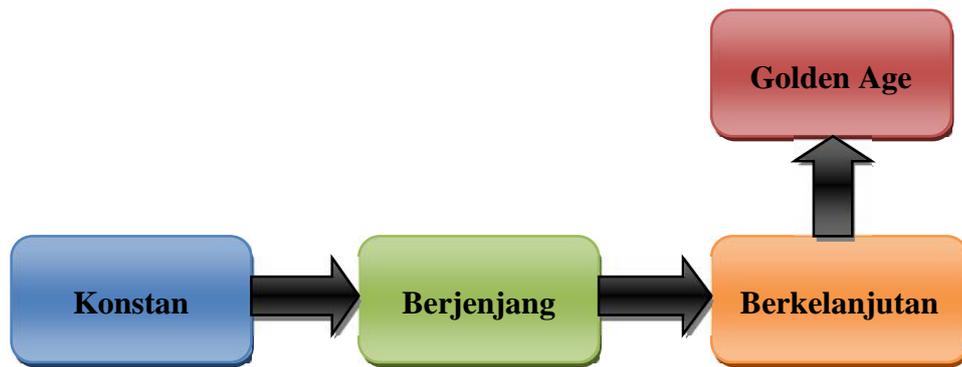
Dikatakan bersinambungkan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program permasalahan dan pembibitan prestasi.

Mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi-kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi tersebut. Oleh karena itu semakin sering kompetisi maka semakin besar mendapatkan atlet berprestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina dan ditangani secara serius dan terpantau. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi mencapai prestasi. Pondasi atau landasan yang kokoh harus disiapkan sebelum puncak sebuah bangunan bisa dikerjakan. Ilustrasi di atas tepat jika digunakan untuk menggambarkan kondisi pembinaan olahragawan untuk mencapai prestasi dengan kekuatan utamanya adalah pertandingan yang kompetitif.



**Gambar 2.** Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga  
(Sumber : Bompa, 1983)



**Gambar 3.** Skema Pembinaan Prestasi Olahraga

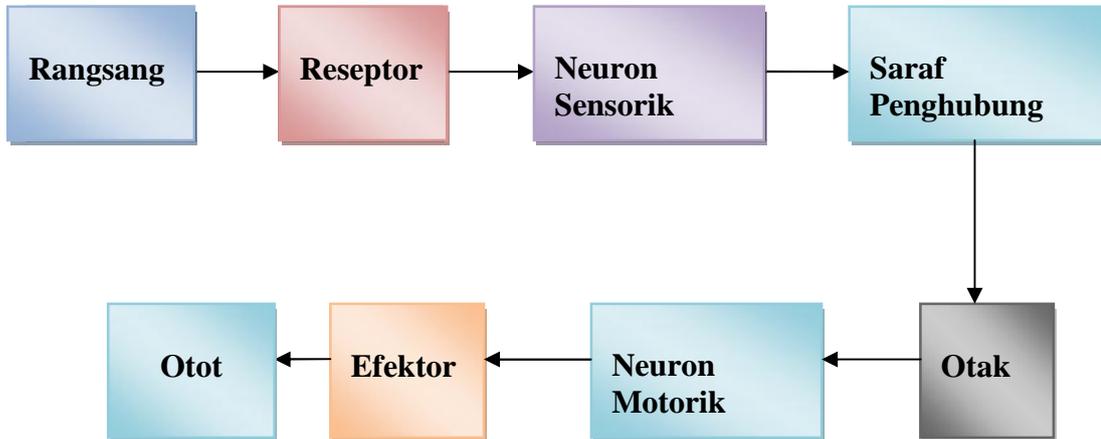
Prestasi puncak dan penampilan seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang dengan waktu kurang lebih berkisar antara 8 hingga 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13- 15 tahun dan 16- 18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

#### **D. Belajar Motorik**

Menurut Lutan (1988) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Gerak terjadi karena adanya

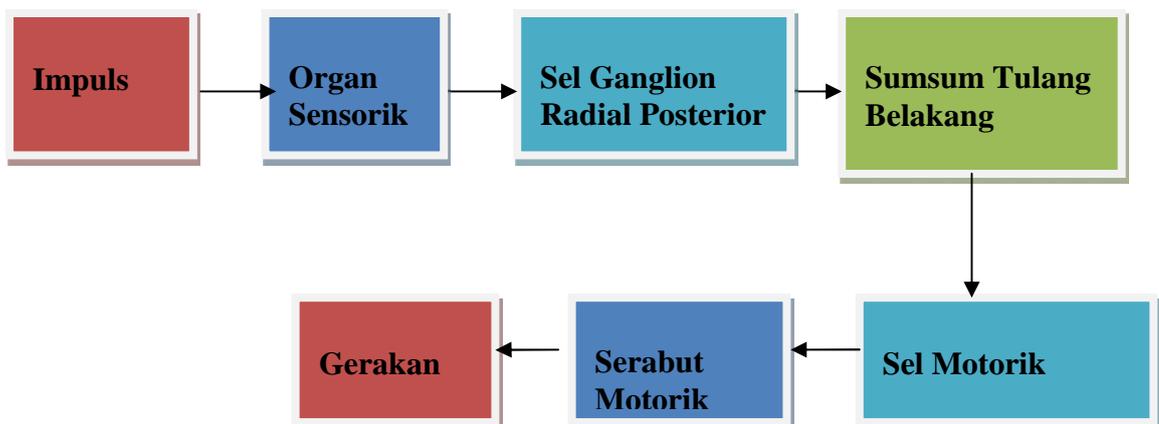
hantaran impuls oleh sel-sel saraf, belajar motorik adalah suatu kegiatan yang berupa gerak secara sadar dilakukan seseorang.

Berikut ini urutan perjalanan impuls pada gerak sadar secara skematis:



**Gambar 4.** Skema Gerak Sadar  
(Hermawan, 2015: 46)

Pada gerak refleks, rangsangan yang datang dari reseptor tidak semuanya sampai ke otak untuk diolah. Berikut ini urutan perjalanan impuls pada gerak refleks secara skematis:



**Gambar 5.** Skema Gerak Reflek  
(Hermawan, 2015: 51)

Pada awalnya sebuah gerak diawali oleh sebuah rangsangan, misalnya rangsangan itu sebuah intruksi menendang kemudian akan diterima oleh neuron sensorik atau saraf penerima rangsangan yang tugasnya meneruskan ke konektor menuju sistem saraf pusat di otak, selanjutnya otak akan memproses ransangan yang diterima, jika rangangan itu adalah sebuah intruksi untuk menendang maka otak akan mengirimkan pesan yang disampaikan menuju saraf motorik di sekitar otot- otot tungkai dan akan merespon pesan yang diterimanya dan merealisasikan menjadi sebuah gerak yaitu menendang. Belajar motorik memiliki beberapa unsur sebagai berikut:

1. Belajar motorik adalah suatu proses

Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang member pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll ) itu sendiri.

2. Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon

Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor- faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya, kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).

3. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen

Keterampilan motorik yang dikuasai dan dipelajari oleh siswa atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama.

4. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman  
Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.
5. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif  
Atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

### **1) Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan,

yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

## **2) Tahap Asosiatif (Fiksasi)**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## **3) Tahap Otomatisasi**

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila

ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Menurut Lutan (1988) dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal- hal sebagai berikut:

a. Kesiapan belajar

Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.

b. Kesempatan belajar

Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting untuk perkembangan mental yang sehat.

c. Kesempatan latihan

Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak

pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.

d. Model yang baik

Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan- gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

e. Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.

f. Motivasi

Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikin. Semakin besar motivasi yang di miliki dalam dirinya semakin mudah mempelajari setiap hal.

## **E. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan peristiwa terbentuknya asosiasi- asosiasi antara peristiwa- peristiwa yang disebut stimulus (S) dengan respon (R). Stimulus adalah suatu perubahan dari lingkungan eksternal yang menjadi tanda untuk mengaktifkan organisme untuk beraksi atau berbuat, sedangkan respon adalah tingkah laku yang

muncul dikarenakan adanya stimulus. Teori belajar yang dikemukakan oleh Thorndike ini disebut dengan teori belajar koneksionisme.

Thorndike juga menggambarkan proses belajar sebagai proses pemecahan masalah. Dalam penyelidikannya tentang proses belajar, pelajar harus diberi persoalan, dalam hal ini Thorndike melakukan eksperimen dengan sebuah *puzzlebox*. Eksperimen yang dilakukan adalah dengan kucing yang dimasukkan pada sangkar tertutup yang apabila pintunya dapat dibuka secara otomatis bila knop di dalam sangkar disentuh. Percobaan tersebut menghasilkan teori *Trial dan Error*. Atas dasar percobaannya, Thorndike menemukan hukum-hukum belajar, yaitu :

#### 1. Hukum kesiapan (*Law of Readiness*)

Jika suatu organisme didukung oleh kesiapan yang kuat untuk memperoleh stimulus maka pelaksanaan tingkah laku akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat. Menurut Thorndike, ada beberapa kondisi yang akan muncul pada hukum kesiapan ini, diantaranya :

- a. Jika individu siap untuk bertindak dan mau melakukannya, maka ia akan merasa puas.
- b. Jika individu siap untuk bertindak, tetapi ia tidak mau melakukannya, maka timbullah rasa ketidakpuasan.
- c. Jika belum ada kecenderungan bertindak, namun ia dipaksa melakukannya, maka melakukannya akan menjengkelkan.

Misalnya berdasarkan pengalaman saya selama kuliah di Psikologi yaitu, ketika sudah siap untuk presentasi tetapi dikarenakan dosen tidak hadir maka presentasinya ditunda. Hal ini menyebabkan adanya penurunan dalam belajar untuk mempersiapkan presentasi berikutnya. Karena seperti prinsip hukum kesiapan bahwa ketika individu siap untuk melakukan suatu tindakan tetapi tidak dilakukan maka akan menjengkelkan.

## 2. Hukum latihan (*Law of Exercise*)

Hukum latihan akan menyebabkan makin kuat atau makin lemah hubungan S-R.

Dalam hal ini, hukum latihan mengandung dua hal :

a. *The Law of Use* : hubungan-hubungan atau koneksi-koneksi akan menjadi bertambah kuat, kalau ada latihan antara situasi yang menstimulasi dengan suatu respons.

b. *The Law of Disuse*: hubungan-hubungan atau koneksi-koneksi akan menjadi bertambah lemah atau terlupa kalau latihan-latihan dihentikan, karena sifatnya yang melemahkan hubungan tersebut.

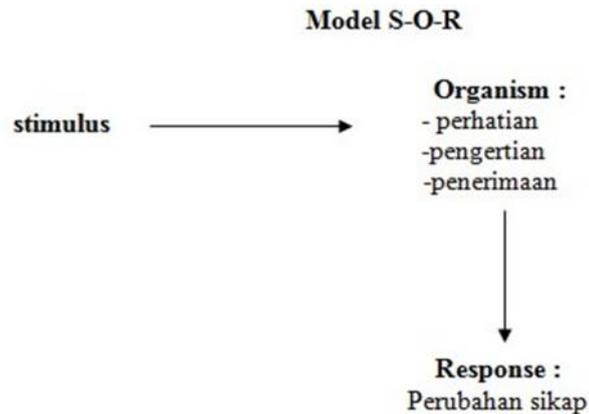
Misalnya berdasarkan pengalaman saya selama kuliah di Psikologi yaitu, ketika tampil dalam presentasi. Sebelum tampil maka saya latihan untuk berbicara, awalnya di depan cermin baru kemudian di depan teman-teman sekelompok. Sehingga saya dapat melakukan presentasi dengan baik.

## 3. Hukum efek (*Law of Effect*)

Hubungan stimulus dan respon cenderung diperkuat bila keadaan yang menyenangkan (*satisfying state of affairs*) dan cenderung diperlemah jika keadaan yang menjengkelkan (*annoying state of affairs*). Rumusan tingkat hukum efek



organisme, dan akhirnya secara efektif dapat merubah sikap. Dalam proses menuju ke respon atau perubahan sikap terjadi penguatan + dan penguatan -, jika yang terjadi penguatan + perubahan sikap akan baik, sebaliknya jika terjadi penguatan - yang terjadi perubahan sikap memburuk.



**Gambar 7.** Stimulus Respon  
(Sumber : Effendy, 2003: 255)

## F. Pengertian Sepak Bola

(Wardana ,2016), Sepakbola adalah permainan beregu, masing- masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Menurut Muchtar ( 1992 :29 ) permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang, dan pemain cadangan untuk setiap regunya adalah 7 pemain. Adapun lama permainan ditentukan dengan babak, yakni 2 babak, satu babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat antar

babak 15 menit. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak- banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Selain itu, melalui permainan sepakbola diharapkan dapat menumbuhkan kerjasama dan interaksi sosial di dalam diri pemain. Lebih lanjut menurut Sucipto, (2000:8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif.

Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial dan pendidikan moral. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu yang masing- masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Teknik sepakbola ialah bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya dituntut kegiatan jasmaniah. Seorang guru harus mampu menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang harus diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat umurnya, sehingga pendidik dapat menyusun satuan pelajaran yang tepat, maju, berkesinambungan, dari tahap yang ringan menuju yang berat dan dari yang sederhana menuju yang sulit. Ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang

digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. Foundation (F) atau teknik dasar, teknik- teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan- latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. Intermediate (I) atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan- keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. Game (G) atau teknik bermain, keterampilan- keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur- unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik- teknik yang ada. Menurut Sucipto, (2000:17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan

bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak sasaran melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kiper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari sejak dini. Teknik dasar juga harus dilatih secara terus-menerus.

Tentunya dalam melatih teknik-teknik dasar seorang pemain harus sesuai dengan kemampuan dan umurnya agar tujuan dalam setiap latihan dapat tercapai.

### **G. Pentingnya *Shooting* Sepak Bola**

Menurut Muhajir (2007:4) shooting adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola teknik dasar

menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol. Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang.

(Mielke, 2004:67) Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu:

- (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan
- (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

Agar shooting dengan kuat dan akurat, hal- hal yang bisa dilakukan adalah:

- (1) Latihan dilakukan banyak repetisi
- (2) Pastikan teknik shooting sudah benar.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. *Instep drive* digunakan untuk menendang bola yang tidak bergerak. Pada dasarnya tembakan *instep drive* adalah menendang bola yang sedang diam di tanah. *Instep drive* itu bola yang di *shooting* sedang diam menyentuh tanah. Lebih lanjut, Joseph A Luxbacher mengemukakan “pelaksanaan *shooting* sebagai berikut.

- a. Persiapan yaitu :
  - 1). Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis,
  - 2). Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola,
  - 3). Tekukkan lutut kaki tersebut,
  - 4). Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan,
  - 5). Tarik kaki yang akan *shooting* ke belakang,
  - 6). Luruskan kaki tersebut,
  - 7). Kepala tidak bergerak,
  - 8). Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan, yaitu :
  - 1). Luruskan bahu dan pinggul dengan target,
  - 2). Tubuh di atas bola,
  - 3). Sentakkan kaki yang akan *shooting* sehingga lurus,
  - 4). Jaga agar kaki tetap kuat,
  - 5). Tendang bagian tengah bola dengan instep.
- c. Sikap akhir yaitu :
  - 1). Daya gerak ke depan melalui poin kontak,
  - 2). Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang *shooting*,
  - 3). Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan Lapangan”.

## H. Pengertian Shadow Dalam Sepak Bola

Latihan *Shadow* ialah latihan bayangan yang seakan- akan seperti pada pertandingan sesungguhnya. Latihan *shadow* ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan ke berbagai arah, sehingga memungkinkan pemain terbiasa

dengan gerakan tersebut dalam permainan. Selama melakukan latihan *shadow*, pemain harus membayangkan arah bola digulirkan dan melewati halangan / kun yang seolah-olah seperti lawan, lalu melakukan tendangan ke target yang telah disediakan seperti seakan akan membayangkan menendang ke arah gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada beberapa *shadow* dalam latihan, pada penelitian ini menggunakan latihan *shadow shooting dribble* dan latihan *shadow dribble shooting*. Latihan *shadow shooting dribble* ialah latihan bayangan yang menggambarkan saat pemain melakukan *shooting* bola ke gawang terlebih dahulu lalu menggiring bola untuk di arahkan ke teman atau kembali menuju gawang lawan untuk mencoba menciptakan gol, sedangkan Latihan *shadow dribble shooting* ialah latihan bayangan yang menggambarkan saat pemain melakukan serangan menuju gawang lawan dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan melewati kun atau halang rintang yang seakan-akan seperti lawan sesungguhnya lalu melakukan *shooting* dari luar kotak pinalti untuk menciptakan gol.

## **I. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2017), dengan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 26 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung  $2,22 > t\text{-tabel } 2,046$  dan latihan *agility* dengan

nilai  $t$ -hitung  $4,07 > t$ -tabel  $2,046$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan agility memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 2 Gadingrejo.

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Mulyawan (2017) , dengan metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah eksperimen semu dengan desain penelitian yang berbentuk pretest- posttest. Dari hasil penelitian diperoleh nilai  $t$  hitung  $- 1,011 < t$  tabel  $2,101$  maka  $H_1$  di tolak dan  $H_0$  diterima, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan ketuatan dan ketepatan. Dari keduanya diperoleh data bahwa peningkatan rata- rata kelompok ketepatan lebih tinggi rata rata peningkatannya.sehingga dapat disimpulkan latihan ketepatan lebih baik dalam meningkatkan hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola putri SMK Swadipa 1 Natar 2016/2017.
3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Dirgantara (2016), dengan instrumen yang di gunakan pada penelitian ini berupa kuesoner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap (1) Analisis kebutuhan (2) Evaluasi hasil , (3) Ujicoba kelompok kecil, (4) Uji coba lapangan. Hasil dari 3 ahli mengatakan bahwa 92 % layak digunakan, untuk uji coba lapangan menyatakan 81,1 % sangat layak digunakan . Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa (1) Dengan menggunakan model latihan *shooting* ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan shooting pada sepak bola,( 2) Memberikan reverensi baru latihan *shooting* sepak bola.

## **J. Kerangka Berpikir**

Di dalam permainan sepak bola, keterampilan *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Banyak pemain yang sangat suka melakukan *dribbling* namun tidak dapat melewati lawannya bahkan kehilangan bola, dan pemain melakukan *shooting* yang tidak mengarah ke gawang lawan. Ketika seorang pemain mampu melakukan shooting secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar. Tentunya keterampilan *shooting* yang bagus tidak dapat dimiliki secara instan, harus melalui latihan yang teratur, intensitas yang tinggi, berulang-ulang dan secara terus-menerus.

Latihan model *Shadow* merupakan salah satu bentuk latihan agar dapat melakukan *shooting* yang lebih baik. Seorang pemain harus memiliki shooting yang baik agar mampu mengelabui lawan lalu menendang bola ke gawang (*shooting*). Seperti saat *dribbling* bola, bola tidak boleh terlalu jauh dari kaki sehingga bola dapat selalu dikendalikan kemudian saat melakukan *shooting* bola harus mengarah ke gawang lawan. Berdasarkan kajian teori di atas, maka latihan *shadow* tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *shooting*, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan di SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

## **K. Hipotesis**

Menurut Arikunto (1998:67), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dalam rangkaian langkah-langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu

merupakan rangkuman dari kesimpulan- kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan.

Suryabrata (2012:21) mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1 : Ada pengaruh latihan model *Shadow shooting dribble* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan model *Shadow shooting dribble* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

H2 : Ada pengaruh latihan model *Shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan model *Shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

H3: Latihan model *shadow shooting dribble* lebih baik di banding dengan latihan *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

Ho : Latihan model *shadow dribble shooting* lebih baik di banding dengan latihan *shadow shooting dribble* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

### **III. METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:3), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen semu. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum- hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Menurut Arikunto, (2010:9). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu.

#### **B. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

X<sub>1</sub> : Latihan Shadow shooting dribble

X<sub>2</sub> : Latihan Shadow dribble shooting.

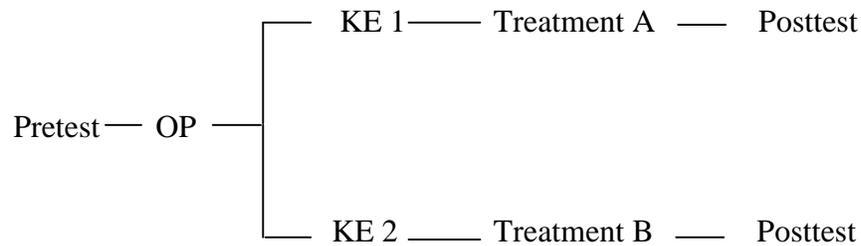
2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu : (Y)

Shooting.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan Pre- test dan Post- test. Gambaran metode eksperimen komparatif sebagai berikut :



**Gambar 8.** Desain Penelitian

**Keterangan:**

Pretest : Tes awal kemampuan *shooting*  
 OP : Ordinal Pairing  
 KE 1 : Kelompok 1

KE 2	: Kelompok 2
Treatment A	: latihan model <i>shadow shooting dribble</i>
Treatment B	: latihan model <i>shadow dribble shooting</i>
Post test	: Tes akhir kemampuan <i>shooting</i>

Pembagian kelompok eksperimen yaitu yang menggunakan kelompok treatment *shadow shooting dribble* dan kelompok treatment *shadow dribble shooting* didasarkan pada hasil ranking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak-anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung berjumlah 20 orang.

##### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2012:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Menurut Arikunto (1998:117), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka peneliti akan mengambil semua sampel anak-anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung atau penelitian populasi.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

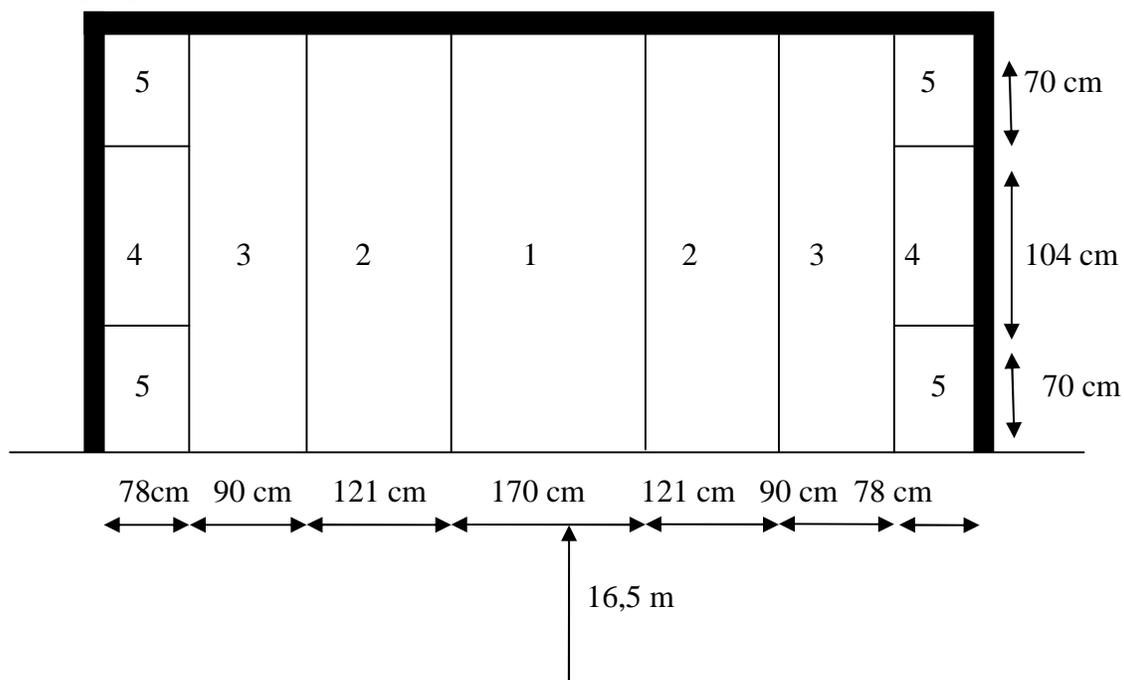
Arikunto (1998:224), metode pengumpulan data adalah cara- cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

## **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan Shooting menurut Depdikbud (1994) dalam Surisman (2014:135) dengan validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77, sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabilitasnya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :

## Lapangan test



**Gambar 9.** Diagram Lapangan Tes Shooting  
 Sumber : Depdikbud (1994) dalam Surisman ( 2014: 135)

Berikut ini paparan mengenai tes *shooting* :

1. Tes Keterampilan shooting  
 untuk mengukur kemampuan *shooting*.
2. Alat dan bahan :
  1. Lapangan sepakbola.
  2. Stopwatch
  3. tali pembatas
  4. Bola kaki.
  5. kun

6. Meteran.
7. pluit
8. Blangko dan alat tulis.

3. Pelaksanaan :

Pemain atau teste berdiri dibelakang garis batas menendang, bola disediakan 3 buah bola. Dengan ancang- ancang menembak bola ke arah gawang, hasilnya adalah akumulasi skor dan apabila melenceng tidak akan mendapatkan skor.

## **G. Prosedur Penelitian**

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah- langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Test Awal (*Pre Test*)**

Tes awal atau *pre- test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing- masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 14 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

## 2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, rabu dan jumat untuk kelompok eksperimen I diberi latihan shadow shooting dribble, dan selasa, kamis, sabtu untuk kelompok eksperimen II diberi latihan shadow dribble shooting.

### a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Senam sepak bola, 3) *Stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

### b. Latihan Inti

Di dalam pemberian perlakuan di berikan selama 14 kali pertemuan, kelompok I diberikan latihan *shadow shooting dribble* dan kelompok II diberikan latihan *shadow dribble shooting*. Tahapan latihan shadow , yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Setiap 3x

pertemuan akan diberikan model latihan yang sedikit berbeda untuk latihan shadow. Intensitas latihan yang di berikan setiap pertemuan semakin meningkat intensitasnya. Prinsip-prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip *overload*, prinsip *specifity*, prinsip variasi latihan.

c. Pelemasan (*Colling Down*)

Pelemasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan setelah latihan.

**3. Test Akhir (*Post Test*)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing- masing kelompok setelah melaksanakan program latihan.

**H. Analisa Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2012:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan model shadow shooting dribble ( $X_1$ ) dan Latihan model shadow dribble shooting ( $X_2$ ), serta variabel terikat yaitu Kemampuan Shooting (Y).

## A. Uji Prasarat

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes shooting bola pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai  $L_{hitung}$  yang lebih kecil daripada  $L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

<b>Data</b>	<b><math>L_{hitung}</math></b>	<b><math>L_{tabel}</math></b>	<b>Kesimpulan</b>
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Shooting Dribble</i>	0,125	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Shooting Dribble</i>	0,137	0,258	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Dribble shooting</i>	0,139	0,258	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Dribble shooting</i>	0,126	0,258	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen *shooting dribble* dengan  $L_{hitung} < L_{tabel}$   $0,125 < 0,258$  yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *shooting dribble*  $L_{hitung} < L_{tabel}$   $0,137 < 0,258$  yang berarti berdistribusi normal, kemudian data tes awal kelompok eksperimen *dribble shooting*  $L_{hitung} < L_{tabel}$   $0,139 < 0,258$  yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *dribble shooting*  $L_{hitung} < L_{tabel}$   $0,126 < 0,258$  yang berarti berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai  $F_{hitung}$  dengan kriteria uji jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka kedua varians tersebut homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

Data	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
Kelompok Shooting Dribble	0,801	2,98	Homogen
Kelompok Dribble Shooting	0,498	2,98	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok ekspeimen *shooting dribble* yaitu didapatkan F hitung  $0,801 < F$  tabel  $2,98$  yang berarti data tersebut homogen, kemudian untuk Kelompok eksperimen *dribble shooting* yaitu didapatkan F hitung  $0,498 < F$  tabel  $2,98$  yang berarti data tersebut homogen.

## B. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2012:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka dugunakan t-test.

Berikut ini pengujian hipotesis menggunakan t-test :

### 1. Uji Hipotesis Data Tes Kelompok *Shooting Dribble*

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(10 - 1)0,19 + (10 - 1)0,24}{(10 + 10 - 2)}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{1,71 + 2,16}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{0,215}$$

$$S_{gab} = 0,463$$

$$| t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} |$$

$$t_{hitung} = \frac{1,93 - 2,77}{0,46 \cdot \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,84}{0,20}$$

$$t_{hitung} = 4,2$$

$$t_{tabel} (N - 2) = (20 - 2) = 18$$

Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0.05$

didapat nilai  $t_{tabel} = 2,101$

Kaidah Pengujian : Jika  $t_{tabel} < t_{hitung}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Kesimpulan : Karena  $t_{hitung} 4,2 > t_{tabel} 2,101$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan yang signifikan kemampuan *shooting* setelah diberi perlakuan.

## 2. Uji Hipotesis Data Tes Kelompok *Dribble Shooting*

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(10 - 1)0,16 + (10 - 1)0,34}{(10 + 10 - 2)}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{1,44 + 3,06}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{0,25}$$

$$S_{gab} = 0,5$$

$$| t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} |$$

$$t_{hitung} = \frac{1,91 - 2,95}{0,5 \cdot \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{1,04}{0,22}$$

$$t_{hitung} = 4,7$$

$$t_{tabel} (N - 2) = (20 - 2) = 18$$

Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0.05$   
 didapat nilai  $t_{tabel} = 2,101$

Kaidah Pengujian : Jika  $t_{tabel} < t_{hitung}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak

Kesimpulan : Karena  $t_{hitung} 4,7 > t_{tabel} 2,101$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan yang signifikan kemampuan *shooting* setelah diberi perlakuan.

3. Dari data di atas peneliti membandingkan kedua kelompok latihan untuk melihat kelompok latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bola, dari hasil didapatkan nilai t-hitung kelompok eksperimen dua latihan *dribble shooting* lebih besar dibandingkan nilai t-hitung kelompok eksperimen satu latihan *shooting dribble*, artinya kelompok latihan *dribble shooting* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *shooting dribble*.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan *shadow shooting dribble* terhadap kemampuan shooting bola dalam permainan sepak bola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.
2. Ada pengaruh latihan *shadow dribble shooting* terhadap kemampuan shooting bola dalam permainan sepakbola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.
3. Latihan *shadow dribble shooting* lebih baik dibandingkan latihan *shadow shooting dribble* dalam meningkatkan kemampuan shooting bola dalam permainan sepak bola anak SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018.

### B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola khususnya pada para pemain usia dini dan Sekolah Sepak Bola (SSB).

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga (IPTEKOR) khususnya dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola.
3. Agar hasil penelitian lebih komperhensif maka sebaiknya jumlah sampel di tambah dan bentuk latihan di tambah pula.

## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. 2014. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Dilengkapi Dengan Peraturan Pemerintah Nomor 16,17,18 Tahun 2007*. FIK. UNIMED.
- Abid, Wan Muhlish El, dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. UNTAN. Vol 2. <file:///C:/Users/ACER/Downloads/4038-13165-1-PB.pdf>. (Diakses tanggal 16 Mei 2013)
- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training: The keyb of Athletic Performance*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dirgantara, Bondan. 2016. *Pengembangan Model Latihan Shooting Sepak Bola*. FKIP. Universitas Lampung : Lampung
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung : PT.Citra Aditya Bakti,
- Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. UNESA. Vol.2.No1. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/22173>. (Diakses tanggal 22 Maret 2017)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta : Bumi Aksara.

- Kamiso. 1991. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Bantul: Yuma Presindo
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengamat Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti PPLPTK.
- Luxbacher, Joseph A. 1998. *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mielke, D. 2004. *Dasar- Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Dara Press
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Yudistira.
- Mulyadi, Dwi Agustinico. 2015. *Evaluasi Program Pembinaan Sepak Bola Klub Persijap Jepara*. Universitas Tunas Pembangunan. Vol.1. No.2. Hal. 1-76. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/323>. (Diakses tanggal 2 Juli 2015)
- Mulyawan, Yandi. 2017. *Pengaruh Latihan Kekuatan dan Ketepatan Terhadap Shooting Sepak Bola Pada Siswa Esktrakulikuler Sepak Bola Putri SMK Swadipa 1 Natar 2016/2017*. FKIP. Universitas Lampung : Lampung.
- Mutohir, Toho Cholik. 2005. *Gagasan- gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Unesa Universitas press.
- Paturisi, Ahmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Setiawan, Joko. 2017. *Model Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Remaja U- 16 Sampai U- 18 di SMA N 2 Gadingrejo Kabupaten Prengsewu Tahun 2016/2017*. FKIP. Universitas Lampung : Lampung.
- Slavin, R.E. 2000. *Educational Psychology: Theory and Practice. Sixth Edution*. Boston : Allyn and Bocan
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiyono. 2012. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Surisman. 2014. *Evaluasi Penjaskesor*. Universitas Lampung.

Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada.

Wardana, Ipnu Rycho. 2016. *Analisis SWOT Di Sekolah Sepak Bola Hayam Wuruk Kabupaten Trenggalek*. UNESA. Vol. 4. No. 3. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17784>. (Diakses tanggal Agustus 2016).