

**ANALISIS VARIASI LATIHAN *PASS BACK PASS SHOOTING* DAN
SHOOTING AFTER DRIBBLE TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE
ARAH GAWANG PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
TULUNGAGUNG PUTRA U-14**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan skripsi guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

AGUS WAHYU WIDODO

NPM. 16.1.01.09.0096

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh :

AGUS WAHYU WIDODO

NPM.16.1.01.09.0096

Judul:

**ANALISIS VARIASI LATIHAN *PASS BACK PASS SHOOTING* DAN
SHOOTING AFTER DRIBBLE TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE
ARAH GAWANG PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
TULUNGAGUNG PUTRA U-14**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal, 29 Desember 2020

Pembimbing I


M. Anis Zawawi, M.Or
NIDN.0730048903

Pembimbing II


Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Skripsi oleh :

AGUS WAHYU WIDODO

NPM.16.1.01.09.0096

Judul:

**ANALISIS VARIASI LATIHAN *PASS BACK PASS SHOOTING* DAN
SHOOTING AFTER DRIBBLE TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE
ARAH GAWANG PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
TULUNGAGUNG PUTRA U-14**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 3 Februari 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua Penguji : **M. Anis Zawawi, M.Or.**
2. Penguji I : **Septyaning Lusianti, M.Pd.**
3. Penguji II : **Irwan Setiawan, M.Pd.**



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Substiono, M.Si.
NIDN.0007076801

Motto :

Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan,

Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

(QS AL- INSYIRAH 5-6)

Karna mustahil garis finish akan datang pada seorang pelari, namun seorang pelari yang terus berlari lah yang akan sampai pada garis finish itu.

(Penulis)

Persembahan :

Untuk keluarga tercinta dan seluruh manusia di dunia.

Abstrak

Agus Wahyu Widodo : Analisis Variasi Latihan *Pass Back Pass Shooting* dan *Shooting After Dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra U-14.

Kata kunci : sepakbola, variasi latihan *shooting*, akurasi *shooting*

Penelitian ini dilakukan berdasarkan atas hasil pengamatan peneliti dimana masih banyak pemain saat melakukan *shooting* hasil yang didapatkan melenceng ke samping maupun atas gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase hasil variasi latihan dan kemampuan akurasi *shooting* pemain menggunakan variasi latihan *pass bak pass shooting* dan *shooting after dribble*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian yaitu pemain SSB Tulungagung Putra U-14 yang berjumlah 30 pemain. Metode yang dilakukan yaitu survei dengan menggunakan teknik tes ketepatan *shooting* ke arah gawang. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif untuk mengetahui persentase hasil variasi latihan *shooting* dan kemampuan akurasi *shooting* pemain.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan *pass bak pass shooting* memiliki persentase hasil 38,8%, dimana 10 pemain pada rentang nilai 10-50 atau 33%, 12 pemain pada nilai 60-100 atau 40%, 6 pemain pada nilai 110-150 atau 20%, 2 pemain pada nilai 160-200 atau 7%, sedangkan variasi latihan *shooting after dribble* memiliki persentase 27,3%, dimana 17 pemain pada rentang nilai 10-50 atau 57%, dan 9 pemain berada pada rentang nilai 60-100 atau 30%, 4 pemain pada nilai 110-150 atau 13% dan 0% pada nilai 160-200.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui variasi latihan *pass bak pass shooting* memiliki persentase lebih tinggi dari pada variasi latihan *shooting after dribble*. Hal ini dapat di simpulkan bahwa variasi latihan *pass back pass shooting* memiliki hasil lebih baik dan efektif terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Tulungagung Putra U-14.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat di selesaikan.

Penyusunan skripsi dengan judul “Analisis Variasi Latihan *Pass Back Pass Shooting* dan *Shooting After Dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra U-14” ini guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. M. Anis Zawawi, M.Or. Selaku dosen pembimbing I dalam pelaksanaan skripsi.
5. Irwan setiawan, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II dalam pelaksanaan skripsi.
6. Keluarga Penulis terutama Ayah, Ibu dan saudara yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan do'a selama penulis menyusun Skripsi ini,
7. Pembina dan pelatih Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra yang telah memberikan izin waktu dan tempat untuk melaksanakan penelitian,
8. Global Futsal Tulungagung yang menjadi sumber inspirasi dan memberi dukungan berupa materiil kepada penulis,

9. Pandu Hartono, Anton Prasetya, Diego Adi Kamal yang turut memberikan sumbangan berupa pemikiran, motivasi dan dukungan moril maupun materiil kepada penulis,
10. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, serta semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 15 November 2020

AGUS WAHYU WIDODO
NPM.16.1.01.09.0096

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan penelitian	13
F. Kegunaan Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Hakikat Sepakbola	14
2. Hakikat Kondisi Fisik	16
3. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola.....	18
4. Teknik Dasar Sepakbola	19
a. Menendang Bola (<i>kicking</i>).....	21
b. Menghentikan Bola (<i>stopping</i>).....	22
c. Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	24

d.	Merampas Bola (<i>tackling</i>).....	26
e.	Lemparan ke Dalam (<i>throw in</i>).....	27
f.	Menyundul Bola (<i>heading</i>).....	28
g.	Menjaga Gawang (<i>goal keeping</i>).....	30
5.	Teknik Menendang dalam Sepakbola.....	31
6.	Hakikat <i>Shooting</i> dalam Sepakbola.....	37
7.	Hakikat Ketepatan.....	41
8.	Hakikat Latihan dalam Sepakbola.....	44
9.	Variasi Latihan <i>Pass Back Pass Shooting</i> dan <i>Shooting After Dribble</i>	47
a.	Variasi Latihan <i>Pass Back Pass Shooting</i>	49
b.	Variasi latihan <i>Shooting After Dribble</i>	51
10.	Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB).....	52
11.	Karakteristik Anak U-14 Tahun.....	54
a.	Perkembangan Fisik.....	54
b.	Perkembangan Kognitif.....	55
c.	Perkembangan Kognisi Sosial.....	56
d.	Perkembangan Psikososial.....	56
e.	Karakteristik SSB Tulungagung Putra U-14.....	57
B.	Penelitian yang Relevan.....	58
C.	Kerangka Berfikir.....	59
BAB III	METODE PENELITIAN	62
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	62
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	64
C.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	65
D.	Populasi dan Sampel.....	67
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	67
1.	Intstrumen Penelitian.....	67
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	72
F.	Teknik Analisis Data.....	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Deskripsi Data Variabel.....	75
1. Variasi Latihan <i>Pass Back Pass Shooting</i>	76
2. Variasi Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	78
B. Analisis Data.....	80
C. Pembahasan	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	85
C. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
Lampiran-lampiran	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Pelaksanaan Tes	65
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian.....	66
Tabel 3.3. Gambaran Model Tes <i>Shooting</i>	71
Tabel 4.1. Deskripsi Statistik <i>Pass Back Pass Shooting</i>	76
Tabel 4.2. Deskripsi Frekuensi Data <i>Pass Back Pass Shooting</i>	77
Tabel 4.3. Deskripsi Statistik <i>Shooting After Dribble</i>	78
Tabel 4.4. Deskripsi Frekuensi Data <i>Shooting After Dribble</i>	79
Tabel 4.5. Data Skor Hasil Tes <i>Shooting</i>	80

Daftar Gambar

Gambar 2.1. Gambar Lapangan Sepakbola.....	16
Gambar 2.2. Teknik Menendang dalam Sepakbola	22
Gambar 2.3. Teknik Menghentikan Bola.....	23
Gambar 2.4. Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	25
Gambar 2.5. Teknik Merampas Bola (<i>tacling</i>)	27
Gambar 2.6. Teknik Melempar Bola ke dalam Lapangan (<i>throw-in</i>).....	28
Gambar 2.7. Teknik Menyundul Bola	29
Gambar 2.8. Teknik Menangkap Bola	30
Gambar 2.9. Letak Kaki Tumpu	34
Gambar 2.10. Posisi Kaki yang Menendang.....	35
Gambar 2.11. Sikap Badan saat Menendang	36
Gambar 2.12. Pandangan Mata saat Menendang.....	37
Gambar 2.13. Teknik Menendang dengan Punggung Kaki	39
Gambar 2.14. Teknik Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	40
Gambar 2.15. Diagram Kerangka Berfikir Penelitian.....	61
Gambar 3.1. Desain Rancangan Penelitian	64
Gambar 3.2. Pembagian Wilayah Skoring Tes <i>Shooting</i>	68
Gambar 3.3. Variasi Latihan <i>Pass Back Pass Shooting</i>	69
Gambar 3.4. Variasi Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	70
Gambar 4.1. Histogram Hasil Tes <i>Pass Back Pass Shooting</i>	77
Gambar 4.2. Histogram Hasil Tes <i>Shooting After Dribble</i>	79

Daftar Lampiran

Lampiran 1	Surat Ijin Melakukan Penelitian	91
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Penelitian.....	92
Lampiran 3	Surat Keterangan Melakukan Penelitian	93
Lampiran 4	Tabel Penilaian Tes <i>Pass Back Pass Shooting</i>	94
Lampiran 5	Tabel Penilaian Tes <i>Shooting After Dribble</i>	95
Lampiran 6	Deskripsi Statistik dengan Microsoft Exel	96
Lampiran 7	Deskripsi Statistik SPSS.....	97
Lampiran 8	Foto Pelaksanann Penelitian.....	99
Lampiran 9	Lembar Bimbingan Skripsi.....	102
Lampiran 10	Sertifikat Bebas Plagiasi.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sering kali terdengar di kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan sebuah aktivitas gerak yang melibatkan semua anggota tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Olahraga adalah kegiatan yang menyenangkan dan memberikan banyak manfaat. Namun sebagian orang beranggapan bahwa olahraga selalu dikaitkan dengan aktivitas lari atau aktivitas berat lainnya, sehingga membuat seseorang menjadi malas dan enggan untuk berolahraga. Aktivitas olahraga bisa dilakukan oleh semua kalangan, baik di desa maupun di kota mulai dari anak-anak, orang dewasa maupun lanjut usia yang masih mampu. Hal ini sesuai dengan slogan pemerintah yaitu “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Tujuan seseorang melakukan aktivitas olahraga tentunya berbeda-beda, seperti halnya mengisi waktu luang, *hobby*, membentuk otot dan postur tubuh, ada juga yang bertujuan mendapatkan sebuah prestasi. Ada macam-macam olahraga berdasarkan tujuannya, diantaranya olahraga yang mengacu pada pendidikan, olahraga untuk rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga untuk meraih prestasi.

Salah satu olahraga untuk meraih prestasi yang banyak orang gemari adalah sepakbola. Era modern ini sepakbola menjadi olahraga yang

populer dikalangan masyarakat. Hampir semua orang baik pria maupun wanita dari anak-anak hingga dewasa telah melakukan olahraga sepakbola, meskipun dengan tujuan yang berbeda seperti sekedar menjaga kebugaran dan menyalurkan *hobby*/kesenangan. Namun tidak sedikit pula yang bermain sepakbola untuk mendapatkan prestasi sebagai pemain sepakbola profesional. Sepakbola merupakan sebuah permainan beregu menggunakan bola besar dengan cara menendang bola menggunakan kaki yang bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan untuk memperoleh suatu kemenangan. Menurut Luxbacher (2008: 2) sepakbola dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 11 pemain ditambah dengan pemain cadangan yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan dan menjaga agar gawang sendiri tidak kemasukan gol dari tim lawan. Pertandingan sepakbola dimainkan berdasarkan waktu dan aturan yang telah ditentukan oleh federasi sepakbola dunia yaitu FIFA. Pertandingan sepakbola secara resmi dimainkan menggunakan dua babak dimana pada setiap babak berdurasi normal 45 menit dengan dipimpin oleh satu wasit tengah dan dua hakim garis sebagai asisten. Pada saat kondisi tertentu suatu misal pertandingan final dilakukan babak perpanjangan waktu selama 2x15 menit, jika terjadi skor atau gol dari kedua tim sama. Kemudian apabila sampai waktu babak perpanjangan waktu selesai skor masih sama maka dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan pemenang.

Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Perlu diketahui perihal mencetak gol bukan perkara yang mudah, sehingga perlu kerjasama tim dalam melakukan serangan ke gawang lawan. Maka dari itu penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar wajib di miliki oleh seorang pemain sepakbola. Beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang wajib dikuasai oleh pemain antara lain teknik menendang/*passing* bola, menggiring/*dribble* bola dan mengontrol bola. Teknik dasar bermain sepakbola dibedakan menjadi dua yaitu teknik pergerakan tanpa bola dan teknik penguasaan bola. teknik pergerakan tanpa bola yang dimaksud ialah kemampuan pemain dalam memaksimalkan gerak tubuhnya ke dalam sebuah permainan seperti berlari, gerakan melompat dan gerakan menipu dengan badan, sedangkan teknik penguasaan bola diantaranya ada cara menendang bola, menggiring/*dribble* bola, mengontrol laju bola, menyundul/*heading* bola, melempar/*throw in* dan teknik khusus untuk kiper/penjaga gawang. Selain penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola, seorang pemain wajib memiliki kondisi fisik yang prima, mental yang kuat, dan visi misi bermain sepakbola yang bagus.

Selain penguasaan teknik bermain sepakbola, untuk menjadi pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga prestasi, oleh sebab itu kondisi fisik pemain harus diperhatikan dan mendapat

latihan secara baik dan sistematis agar menunjang kemampuan fungsi gerak tubuh dengan baik. Adapun komponen kondisi fisik yang di perlukan diantaranya *speed* (kecepatan), *endurance* (daya tahan), *agility* (kelincahan), *strength* (kekuatan), *power* (daya ledak), *flexibility* (kelincahan), reaksi, *balance* (keseimbangan), dan *accuracy* (ketepatan). Komponen kondisi fisik tersebut dalam sepakbola menjadi dasar atau modal utama seorang pemain, sepakbola, jika pemain mempunyai tingkat kondisi fisik yang bagus dan prima maka dapat menunjang kemampuan lain seperti teknik individu pemain, taktik permainan, dan mental dalam bertanding. Setiap usaha untuk meningkatkan prestasi syarat utamanya terletak pada kondisi fisik pemain. Kondisi fisik menjadi satu rangkaian utuh yang tidak bisa dipisahkan baik dari peningkatan maupun pemeliharaan. Jadi dalam meningkatkan kondisi fisik harus disertai dengan mengembangkan komponen lainnya walaupun ada beberapa komponen yang di prioritaskan berdasarkan keadaan dan posisi pemain.

Pada permainan sepakbola sering terjadi perpindahan posisi dari bertahan menuju menyerang atau sebaliknya yang sering di sebut *transisi*, dengan penguasaan teknik sepakbola yang baik dikombinasikan dengan taktik bermain dalam tim serta didukung kondisi fisik pemain yang prima maka memudahkan pemain menuju kesuksesan dalam melakukan penyerangan. Proses menyerang dikatakan sukses apabila tim mampu mencetak gol ke gawang lawan, dalam proses menyerang perlu adanya kerjasama antar pemain yang bagus saat menguasai bola maupun

pergerakan tanpa bola. Jika koordinasi antar pemain berjalan dengan baik maka kemungkinan tim akan mudah menciptakan sebuah gol. Namun sering ditemui dalam suatu pertandingan dimana tim kesulitan mencetak gol walaupun sudah bermain dengan baik, hal ini disebabkan karena bagusnya organisasi tim lawan. Kasus yang sama pernah peneliti temukan ketika melihat suatu pertandingan sepakbola dimana tim belum juga berhasil mencetak gol meski sudah bermain dengan kerjasama yang baik, penyebabnya yaitu kesulitan menembus pertahanan tim lawan, kurang kreatifitas penyerangan dan kurang inisiatif pemain dalam melakukan penyelesaian akhir yang mengarah ke gawang. Berdasarkan kasus ini peneliti berpendapat mungkin menendang dari jarak jauh atau *shooting* ke gawang lawan adalah cara yang dapat dilakukan dalam membuat sebuah peluang untuk menciptakan gol.

Tendangan jarak jauh atau *shooting* adalah usaha seorang pemain yang dilakukan untuk memasukan bola secara langsung ke gawang lawan. Melalui beberapa percobaan tendangan langsung (*shooting*) ke gawang lawan memungkinkan dapat menghasilkan gol. Pada saat melakukan *shooting* salah satu faktor yang berpengaruh adalah keadaan kondisi fisik pemain. Unsur kondisi fisik yang memiliki pengaruh dalam melakukan tendangan langsung atau *shooting* antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), dan ketepatan (*accuracy*) ke arah gawang. Selain itu dalam melakukan tendangan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik individu

pemain, perkenaan bola dengan kaki (*impact*), keadaan bola, keadaan lapangan, dan situasi kondisi saat melakukan *shooting*. Pada suatu waktu peneliti melakukan observasi ke tempat latihan salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB), disini peneliti menemukan beberapa pemain dalam melakukan tendangan masih banyak yang melenceng dari gawang, baik itu ke samping maupun ke atas gawang. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor seperti penguasaan teknik menendang, kurang tepatnya perkenaan bola dengan kaki, posisi badan, tumpuan kaki yang kurang tepat, kondisi lapangan, dan kondisi fisik pemain dalam melakukan *shooting*. Kemampuan dalam menendang bola kearah gawang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola dengan akurasi yang bagus dalam berbagai kondisi bola, baik bola diam, menggelinding (bergerak) di tanah maupun memantul. Apabila pemain mampu menguasai teknik tersebut maka akan mendukung pemain dalam melakukan penyelesaian akhir berupa tendangan langsung ke gawang pada saat melakukan penyerangan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada sala satu SSB tersebut, hal yang paling dominan adalah tingkat penguasaan teknik menendang dan akurasi *shooting* ke arah gawang. Akurasi merupakan suatu usaha untuk mencapai sebuah tujuan yang dilakukan dengan tepat atau tanpa ada kesalahan. Disini konteks ini usaha yang dilakukan adalah menendang bola ke arah gawang. Menurut pendapat Koger (2005: 19) menyatakan “agar pemain dapat mengoper bola pada teman satu tim dan melakukan tendangan atau *shooting* yang jitu ke gawang lawan, maka

akurasi atau ketepatan tendangan sangat di perlukan.” Agar memiliki kemampuan akurasi *shooting* yang bagus dan tepat sasaran harus melalui latihan yang baik dan terprogram. Latihan adalah salah satu kunci sukses bagi seorang pemain sepakbola, tidak hanya dilakukan di tim namun latihan juga harus dilakukan secara individu sesuai dengan kekurangan yang dimiliki. Menurut pendapat Syafruddin (2011: 29) menyatakan “latihan merupakan suatu proses pengolahan dan penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan yang dilaksanakan secara berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi.”

Pada permainan sepakbola tendangan (*shooting*) dilakukan dengan banyak variasi baik dari segi jarak, perkenaan kaki, dan kondisi bola. Sepakbola pada umumnya adalah permainan beregu dimana bola selalu bergerak dari kaki ke kaki, oleh sebab itu dalam melakukan tendangan ke arah gawang dapat dilakukan dengan melibatkan teman atau melalui aksi individu saat menguasai bola dan dilanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang. Maka dari itu variasi latihan *shooting* sangat diperlukan guna menambah kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Variasi latihan *shooting* dapat dilakukan dengan bentuk *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble*. Variasi latihan *pass back pass shooting* merupakan bentuk latihan *shooting* yang melibatkan pemain lain dalam proses pelaksanaan, dimana minimal ada dua pemain sebagai pemantul/pengumpan bola bagi pemain yang akan melakukan tendangan/*shooting*. Peristiwa ini sering terjadi dalam suatu pertandingan

dimana ada kerjasama *passing* antar pemain kemudian dilanjutkan *shooting* ke arah gawang lawan. Variasi latihan *shooting after dribble* merupakan bentuk latihan *shooting* yang melibatkan kemampuan individu pemain dalam menguasai bola melalui aksi menggiring bola melewati lawan yang dilanjutkan dengan tendangan ke arah gawang lawan. Namun dalam melakukan *shooting* ke gawang tidak semudah yang di bayangkan, perlu adanya kebiasaan-kebiasaan menendang melalui sebuah latihan yang rutin dengan program yang bagus agar pemain memiliki kemampuan melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik.

Latihan sepakbola harus dilakukan sejak usia dini agar menumbuhkan bibit-bibit pemain yang bagus. Salah satu wadah yang dapat memberikan pembinaan terhadap pemain usia dini adalah dengan mengikutkan anak ke Sekolah Sepak Bola (SSB). Peran dan tanggung jawab SSB dalam pembinaan pemain sejak usia dini memberikan dampak yang sangat besar dalam pembentukan pemain sepakbola yang handal. Pembinaan usia dini dibutuhkan seorang pelatih yang profesional, sebab dengan program pelatih yang bagus serta sarana dan prasarana yang mendukung maka pembinaan usia dini dapat dilakukan dengan lancar. Soedjono (2008: 1) “pada hakekatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampan seorang pelatih.” Sekolah Sepak Bola Tulungagung Putra adalah salah satu tempat atau wadah untuk anak usia dini dalam pengembangan potensi dan bakat bermain sepakbola yang ada di Kabupaten Tulungagung. Prestasi dari SSB Tulungagung

Putra yaitu pernah menjadi wakil Indonesia pada kejuaraan Danone Nations Cup U-12 pada tahun 2008 di Perancis. SSB Tulungagung Putra melakukan pembinaan pemain melalui latihan yang terprogram dengan cukup bagus, yaitu melakukan latihan sebanyak 3 kali pertemuan dalam satu Minggu yang bertempat di lapangan desa Tapan Kecamatan Kedungwaru Tulungagung. Pembinaan usia dini pengelompokan menurut usia sangat penting, agar anak-anak mendapat materi latihan sesuai dengan usia dan kemampuannya, sehingga seiring bertambahnya usia akan terjadi peningkatan pada kemampuan pemain baik dari segi teknik, fisik, taktik dan mental dalam bermain.

Sistem pembinaan di SSB Tulungagung Putra dibagi menjadi beberapa kelompok usia agar memudahkan dalam penyampaian materi latihan sesuai dengan tingkat kesulitan berdasarkan kategori usia, diantaranya KU-10, KU-12, KU-14, KU-16 dan KU-19 Tahun. Dimana pada masing-masing kelompok usia di bimbing oleh satu orang pelatih yang sudah memiliki lisensi kepelatihan. Sebagai seorang pelatih tidak hanya memiliki program latihan yang bagus melainkan harus mampu membaca setiap karakteristik pemain dalam segi fisik, teknik maupun psikologi pemain. Penelitian ini fokus pada pemain SSB Tulungagung Putra U-14, sebab di usia ini merupakan peralihan atau adaptasi dari usia anak-anak menuju ke usia remaja awal atau pra remaja. Jadi diperlukan pematangan pada kemampuan teknik individu pemain khususnya *shooting* ke arah gawang agar menjadi bekal pemain sebelum mendapatkan materi

permainan atau taktik dan strategi bermain. Oleh sebab itu di usia ini pemain tidak hanya dilatih untuk mengembangkan materi tentang bermain sepakbola tetapi dituntut untuk bisa dan menguasai teknik individu khususnya *shooting* dengan berbagai macam variasi. Peneliti mencoba memberikan tes berupa *shooting* ke arah gawang menggunakan variasi *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dan tingkat akurasi *shooting* pemain SSB Tulungagung Putra U-14, kemudian dari hasil tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan dalam menyusun atau membentuk program latihan selanjutnya khususnya *shooting*. Diharapkan dari latihan *shooting* yang bervariasi pemain akan terbiasa, memiliki rasa percaya diri dan dapat menjadi kombinasi untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan cepat, tepat dan akurat dalam berbagai kondisi permainan. Sehingga dengan penguasaan teknik *shooting* dan akurasi yang bagus dapat menjadi alternatif pemain ketika melakukan *finishing* ke gawang dan memudahkan pemain dalam menjalankan taktik bermain untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang diperoleh peneliti ketika melakukan pengamatan saat pertandingan dan waktu latihan, peneliti mencoba melakukan penelitian yang mengarah pada tingkat akurasi *shooting* ke arah gawang. Disini peneliti mencoba memberikan tes berupa *shooting* ke arah gawang dengan variasi latihan *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble*, dengan tujuan mengetahui tingkat akurasi dan

kemampuan pemain dalam mengarahkan tendangan tepat ke gawang. Harapan dari peneliti dengan melakukan tes ini dapat mengetahui kemampuan individu masing-masing pemain, dan menjadi bahan pertimbangan pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya melalui hasil yang telah di dapat dari tes ketepatan *shooting*. Berdasarkan uraian tersebut peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Analisis Variasi Latihan *Pass Back Pass Shooting* dan *Shooting After Dribble* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Tulungagung Putra U-14.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas yang telah diuraikan dan hasil *sharing* dengan pelatih saat observasi, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat akurasi *shooting* menggunakan variasi latihan *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble* pada pemain Sekolah Sepak Bola Tulungagung Putra U-14.
2. Ketika melakukan *shooting*, perkenaan kaki dengan bola (*impact*) pemain SSB Tulungagung Putra U-14 tahun masih kurang tepat.
3. Pemain SSB Tulungagung Putra U-14 masih banyak yang bercanda/kurang memperhatikan pada saat pelatih memberikan penjelasan tentang materi latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan variabel yang diajukan dan keterbatasan kemampuan peneliti, pada penelitian ini akan dibatasi yaitu :

1. Tingkat akurasi *shooting* ke arah gawang pemain SSB Tulungagung Putra U-14.
2. Akurasi *shooting* ke arah gawang pemain SSB Tulungagung Putra U-14 menggunakan variasi latihan *pass back pass shooting*.
3. Akurasi *shooting* ke arah gawang pemain SSB Tulungagung Putra U-14 menggunakan variasi latihan *shooting after dribble*.
4. Pemain SSB Tulungagung Putra U-14.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut :

1. Berapakah persentase hasil variasi latihan *pass back pass shooting* terhadap akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB Tulungagung Putra U-14?
2. Berapakah persentase hasil variasi latihan *shooting after dribble* terhadap akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain sekolah sepakbola Tulungagung Putra U-14?
3. Variasi latihan manakah yang lebih efektif terhadap akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain sekolah sepakbola Tulungagung Putra U-14?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* pemain dan persentase hasil dari variasi latihan *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble* terhadap akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain sekolah sepakbola Tulungagung Putra U-14.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini antara lain:

1. Dapat mengetahui keterampilan *shooting* melalui variasi latihan yang telah dilakukan pada pemain U-14.
2. Bagi sekolah sepakbola Tulungagung Putra dapat digunakan untuk bahan pertimbangan program latihan *shooting* pemain.
3. Bagi pelatih dapat digunakan untuk merancang program latihan dan meningkatkan keterampilan *shooting* pemain sekolah sepakbola Tulungagung Putra U-14.
4. Bagi pemain dapat dijadikan pedoman dan introspeksi kemampuan dalam melakukan *shooting* ke gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 78-88. (online), tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/4377>, diunduh 11 Desember 2019
- Bukhori Suherman, I. N. (2018). Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 132-140. (online), tersedia: <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/295/269>, diunduh 12 Desember 2019
- Candra, A. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Jurnal Sport Area*, 1-10. (online), tersedia: <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/download/371/155>, diunduh 9 November 2019
- Deni, H. (2014, April wednesday). *Olahraga.it: Pengertian Dribbling Dalam Sepak Bola*. Retrieved from haryadideni.blogspot.com: <http://haryadideni.blogspot.com/2014/04/pengertian-dribbling-dalam-sepak-bola.html/m=1>
- Faisal, Ahmad. (2018). *Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/58395/1/SKRIPSI%20AHMAD%20FAISAL%20%2814602241051%29.pdf> diunduh 9 november 2019
- Fauzi, M. H. (2015). Gambaran Keterampilan *Shooting* dan *Passing* Siswa Sekolah Sepakbola Usia 17 Tahun. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, 1-14. (online), tersedia: <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php.ikor/article/view/1769>, diunduh 12 Desember 2019
- hakikat sekolah sepakbola SSB*. (n.d.). Retrieved from text-id.123dok.com: <http://text-id.123dok.com/document/lq5p1vdwy-hakikat-sekolah-ssepak-bola-ssb.html>
- Hilman, Muhammad. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/39000/1/Skripsi%20Muhammad%20Hilman%2012601244105.pdf> diunduh 15 Agustus 2020

- Irianto, Subagyo. (2011). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14 -15 Tahun. *Jurnal olahraga prestasi*, 44-50. (online), tersedia: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/1028>, diunduh 3 Desember 2019
- Laksono, W.T. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Smp Negeri 4 Sentolo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/19102/1/SKRIPSI%20Wahyu%20Tri%20Laksono.pdf> diunduh 13 Agustus 2020
- Lufisanto, M, S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola. *Jurnal kesehatan olahraga*, 50-56. (online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11163>, diunduh 13 Agustus 2020
- Luxbacher, J. (2004). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Mahmuddin, &. Tarmizi, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shooting After Dribble* Dengan Latihan *Shooting After Centering Pass* Terhadap Hasil *Shooting* pada Pemain Sepakbola Pejati pratama. *Jurnal Prestasi*, 17-22. (online), tersedia: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/6493> diunduh 14 agustus 2020
- Maryatun, Tri. (2015). *Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kragan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: http://eprints.uny.ac.id/23147/1/Tri%20Maryatun_13604227041.pdf diunduh 1 september 2020
- Mielke, D. (2009). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nasution, I. F. & Suharjana. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 178-193. (online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/6241/5553> diunduh 13 Agustus 2020
- Nugroho, A. S. E, (2018). *Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Pass Back Pass Terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online),

tersedia:http://eprints.uny.ac.id/56671/1/agung_setia_eko_nugroho%2013602244012.pdf diunduh 6 agustus 2020

- Nurrachman, M. S. (2017). Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Jalan dan Bola Diam Terhadap *Akurasi* Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun. *E-Journal Prodi PKO* , 2-7. (online), tersedia: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pko/article/download/8265/7855>, diunduh 23 Oktober 2019
- Rajidin. (2014). Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 192-201. (online), tersedia: <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/132> diunduh 17 september 2020
- Saputro, Harriswan. (2016). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepakbola Klub Persopi Piyungan Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/37597/1/SKRIPSI%20HARISWAN%20PKO%20009.pdf> diunduh 20 Agustus 2020
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumana, Y. S. (2015). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: http://eprints.uny.ac.id/24850/1/SKRIPSI_Yuni%20Satria%20Sumana.pdf diunduh 5 Agustus 2020
- Vasaloga, Edwin. (2014). *Pengaruh Latihan Shooting dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting di Akademi Sepakbola Sriwijaya Fc (ASSFC) Palembang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/14469/1/EDWIN%20VASALOGA.pdf> diunduh 4 juni 2020
- Wedan, m. (2016, oktober). *Perkembangan Psikologi, Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah*. Retrieved from [silabus.org](http://silabus.org/perkembangan-psikologi/): <http://silabus.org/perkembangan-psikologi/>