

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PENJAGA GAWANG DAN LATIHAN *SHOOTING*
MENGGUNAKAN TARGET PADA GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
ATLET SSB BANDUNG FC**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

RENALDI GIONANDA YULIAN
NPM: 19.1.01.09.0003

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

RENALDI GIONANDA YULIAN

NPM: 19.01.09.0003

Judul :

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PENJAGA GAWANG DAN LATIHAN *SHOOTING*
MENGGUNAKAN TARGET PADA GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
ATLET SSB BANDUNG FC**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 4 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN. 0722098601

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh :

RENALDI GIONANDA YULIAN

NPM: 19.1.01.09.0003

Judul :

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PENJAGA GAWANG DAN LATIHAN *SHOOTING*
MENGGUNAKAN TARGET PADA GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
ATLET SSB BANDUNG FC**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Penguji I : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Renaldi Gionanda Yulian
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Tulungagung, 30 Juli 2001
NPM : 19.1.01.09.0003
Fak/Jur/Prodi : FIKS/PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 9 Juli 2024
Yang Menyatakan

Renaldi Gionanda Yulian
NPM: 19.1.01.09.0003

Motto:

“Penderitaan yang kita rasakan hari ini, akan membentuk masa depan yang lebih baik”

(Uzumaki Nagato)

“Aku tidak peduli akan jadi apa aku di masa depan, apakah aku akan berhasil ataupun gagal. Tapi yang pasti, apa yang aku lakukan sekarang akan membentukku di masa depan. Takdir setiap manusia memang telah ditentukan sejak mereka lahir, tetapi dengan kerja keras kita dapat mengalahkan takdir”

(Renaldi Gionanda Yulian)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Mugiono dan ibu Wiji Astuti yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Kakak saya, Lailla Wulan Januari yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- ❖ Keluarga saya, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

Abstrak

Renaldi Gionanda Yulian Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Bandung FC, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: *Shooting*, Penjaga Gawang, Target Pada Gawang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC. Dari hasil pengamatan dan analisa, bahwa masih ada beberapa kendala pada *shooting* (tendangan). Ketika peneliti mengamati SSB Bandung FC saat latihan pada sesi game bahwa ketika melakukan *shooting* banyak yang tidak masuk ke gawang. Permasalahan ini sangatlah mempengaruhi hasil pertandingan dan perlu dipertimbangkan oleh pelatih untuk menyusun program latihan untuk mengatasi masalah tersebut.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Manakah peningkatan yang lebih baik antara metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC, (2) Adakah pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan yaitu *Eksperimen Design* dengan menggunakan desain *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet SSB Bandung FC sejumlah 80 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 20 atlet yang dibagi dengan menggunakan cara *ordinal pairing*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Metode latihan *shooting* menggunakan target pada gawang mengalami peningkatan yang lebih baik dari pada latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC, (2) Ada pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai program latihan upaya meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Bandung FC dan (2) Bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang model latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Bandung FC” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Weda, M.Pd., selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

7. Eko Mulyono, selaku pemilik klub SSB Bandung FC yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.
8. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
9. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas A prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam Skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 4 Juli 2024
Penulis

Renaldi Gionanda Yulian
NPM: 19.1.01.09.0003

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalaah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Sepakbola	11
2. Klub SSB Bandung FC	13
3. Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola	14
4. Hakikat Latihan	32
5. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola	43
6. Hakikat Penjaga Gawang	50
7. Hakikat Target (Ketepatan Sasaran)	54

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	57
C. Kerangka Berfikir	60
D. Hipotesis	64
 BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	65
B. Definisi Operasional Variabel	66
1. Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	67
2. Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	67
C. Populasi dan Sampel Penelitian	68
1. Populasi Penelitian	68
2. Sampel Penelitian	68
D. Instrumen Penelitian	69
1. Pengembangan Penelitian	69
E. Teknik Pengumpulan Data	73
F. Teknik Analisis Data	75
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	77
B. Analisis Data	85
C. Pembahasan	90
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	97
B. Implikasi	97
C. Saran	98
Daftar Pustaka	99
Lampiran-lampiran	102

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Desain Penelitian	65
3.2 : Pembagian Kelompok Menurut Rangkaing	69
4.1 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	78
4.2 : Analisis Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	80
4.3 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	81
4.4 : Analisis Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	83
4.5 : Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	85
4.6 : Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	86
4.7 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	87
4.8 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	88
4.9 : Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	89
4.10 : Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Bagian Perkenaan Kaki Pada Bola	20
2.2 : Bagan Kerangka Berfikir	61
3.1 : Pembagian Wilayah Skoring	71
3.2 : <i>Shooting</i> Sebelum Titik Pinalti	73
4.1 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	79
4.2 : Grafik Analisis Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Penjaga Gawang	80
4.3 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	82
4.4 : Grafik Analisis Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Target Pada Gawang	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	102
2 : Surat Keterangan Penelitian	103
3 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi	104
4 : Sertifikat Plagiasi	106
5 : Hasil <i>Ordinal Pairing</i>	107
6 : Daftar Hadir Latihan	108
7 : Program Latihan <i>Shooting</i>	109
8 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	112
9 : Hasil Kategori dan Persentase <i>Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	113
10 : Hasil Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	115
11 : T Tabel	116
12 : Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	117
13 : Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	120
14 : Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Penjaga Gawang dan <i>Shooting</i> Menggunakan Target	121
15 : Foto <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet	123
16 : Foto Program Latihan	124
17 : Foto <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat penting bagi tubuh manusia. Olahraga berfungsi sebagai alat ukur kesehatan tubuh dan salah satu metode untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan aktivitas yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain dan bersenang-senang yang dilakukan dengan berbagai tujuan antara lain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai sarana rekreasi, dan ajang untuk memperoleh prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 butir 4 yang berbunyi “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Oleh sebab itu, olahraga perlu diperkenalkan kepada anak sejak usia dini. Seringnya melakukan olahraga badan akan menjadi lebih bugar dan terciptanya pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa yang lebih baik.

Olahraga prestasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet profesional yang menekuni salah satu cabang olahraga untuk meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 butir 12 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah

olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina atlet secara terprogram yang di dukung dengan ilmu dan teknologi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang menentukan kemajuan prestasi olahraga adalah permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan regu atau tim yang memakai bola besar dengan peraturan yang telah ditentukan, supaya bisa menjadi pemain yg berkualitas baik, diperlukan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000), menjelaskan bahwa “sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, meliputi: Menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, mengontrol bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992).

Selain mempunyai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, seorang pemain yang berkualitas juga mempunyai teknik individu yang baik, mental yang bagus, permainan yang memadai, serta fisik yang mendukung. salah satu upaya pembinaan dan pelatihan untuk peningkatan prestasi cabang sepakbola diantaranya pelatihan pada aspek teknik, supaya bisa meningkatkan

dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan utama, yaitu kemampuan teknik atau ketrampilan, ketahanan fisik (kesegaran jasmani), strategi (mental, daya ingatan, kecerdasan), dan ambisi untuk juara. Dari keempat kelengkapan pokok tersebut, hanya bisa dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terstruktur dengan baik, serta dilakukan secara berkelanjutan.

Menurut Budiwanto (2012), menyatakan “latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya”. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2011), menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga.

Dunia sepak bola di Tulungagung khususnya di desa Bandung, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang mempunyai motivasi tinggi terhadap

olahraga sepakbola namun tidak memiliki banyak kesempatan untuk menerima pelatihan yang optimal, sehingga berdasarkan hal tadi para insan olahraga khususnya di cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola sehingga bisa mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Dari banyaknya sekolah sepak bola di Tulungagung, salah satunya adalah sekolah sepak bola Bandung FC. Sekolah sepak bola ini merupakan sekolah sepak bola (SSB) yang berada di Tulungagung tepatnya di stadion Bandung desa Bandung.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di stadion Bandung selama 2 minggu peneliti menemukan masalah pada atlet SSB (sekolah sepak bola) Bandung FC. Masalah yang ditemukan peneliti yaitu pada *shooting* (tendangan). Berdasarkan pengamatan peneliti saat latihan pada sesi game bahwa ketika melakukan *shooting* banyak yang tidak masuk ke gawang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil awal (*pretest*) atlet yang mendapatkan kategori sangat baik ada 0 atlet, kategori baik ada 4 atlet, kategori cukup ada 5 atlet, kategori kurang ada 7 atlet, dan kategori sangat kurang ada 4 atlet. Dari hasil awal tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet masih belum menguasai kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Masalah proses *shooting* yang dilakukan atlet yaitu perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, kebanyakan melakukan tendangan pada bagian bawah bola yang mengakibatkan bola melayang terlalu tinggi, sebagian lagi ada yang melakukan tendangan pada bagian samping bola yang mengakibatkan bola mengarah ke samping gawang, hal ini disebabkan

beberapa faktor, salah satunya kurangnya sesi pelatihan yang diutamakan pada *shooting*. Pelatih hanya memberikan pelatihan *pass back pass shooting*, padahal masih banyak model latihan *shooting* yang lain. Terlihat juga masih banyak teknik yang kurang tepat untuk melakukan *shooting*, untuk melakukan *shooting* yang tepat pelatih harus memperhatikan sikap awal, perkenaan bola, akurasi dan kekuatan saat menendang bola.

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menembak bola (*shooting*) yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Avry (2015), menyatakan bahwa “*shooting* membutuhkan kualitas teknis (menendang bola dengan baik dan akurat), kualitas fisik (power, kekuatan, koordinasi, keseimbangan), dan mental (tekad, keberanian, kepercayaan diri)”. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam melakukan *shooting* (menembak) bola dengan baik di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang.

Penjaga gawang adalah salah satu posisi pemain dalam sepakbola yang boleh menyentuh bola dengan seluruh badannya. Menurut Blatter (2018), “penjaga gawang adalah posisi kunci dalam sepakbola yang membutuhkan perhatian khusus dan program yang berdedikasi. Untuk menjadi penjaga gawang yang sukses, sangat penting bahwa seorang penjaga gawang harus belajar tentang teknik dan juga nilai pribadi seperti kepercayaan diri, karakter dan ketegasan yang semuanya perlu diajarkan sejak usia dini”. Tugas dari penjaga gawang adalah menjaga gawangnya dari gempuran serangan lawan, sehingga tidak terjadi gol pada gawangnya dan timnya bisa memenangkan pertandingan. Penjaga gawang merupakan pemain yang paling penting dalam tim sepak bola.

Target adalah sasaran (batas ketentuan dan sebagainya) yang telah ditetapkan untuk dicapai. Menurut Nasuha (2014), mengemukakan bahwa “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”. Dalam penelitian ini yang dimaksud sasaran yaitu suatu titik yang telah ditentukan. Sepak bola merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa bagian penting dalam keterampilan pribadi seseorang, salah-satunya dalam hal ketepatan sasaran tendangan. Ketepatan sasaran sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak ditendang.

Model latihan dengan menggunakan penjaga gawang dan *shooting* menggunakan target pada gawang ini memiliki karakter yang berbeda. Jika

shooting menggunakan penjaga gawang ini merupakan latihan *shooting* dari luar kotak pinalti yang menggunakan penjaga gawangnya sebagai rintangan untuk memasukkan bola ke gawang, sedangkan *shooting* menggunakan target pada gawang merupakan latihan *shooting* dari luar kotak pinalti yang tanpa menggunakan penjaga gawang, tetapi menggunakan target pada gawang, jadi gawang diberikan target-target yang harus tepat sasaran.

Latihan *shooting* dengan menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang ini bisa menjadi salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet, tetapi dari kedua model latihan tersebut belum diketahui mana model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara praktik melalui eksperimen maupun teoritis.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Menggunakan Penjaga Gawang dan Latihan *Shooting* Menggunakan Target Pada Gawang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Bandung FC”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Saat atlet melakukan *shooting* perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat.
2. Atlet dari SSB Bandung FC sering melakukan *shooting* yang tidak terarah.

3. Belum diketahui pengaruh dari metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya meliputi tentang pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.
2. Kriteria yang di butuhkan yaitu: merupakan atlet SSB Bandung FC, berjenis kelamin laki-laki, rentang usia atlet 15 – 16 tahun, dan atlet bergabung di SSB Bandung FC minimal 6 bulan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Manakah peningkatan yang lebih baik antara metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC?
2. Adakah pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui peningkatan yang lebih baik antara metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat menjadi bahan evaluasi untuk pelatih.
 - b. Dapat memberikan bukti ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC melalui latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.
 - c. Dapat memberikan bukti ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* atlet SSB Bandung FC melalui latihan *shooting* menggunakan target pada gawang.

- d. Dapat memberikan bukti ilmiah perbedaan peningkatan *shooting* atlet SSB Bandung FC melalui latihan latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang.
- e. Dapat memberikan bukti ilmiah perbedaan peningkatan *shooting* atlet SSB Bandung FC melalui latihan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang.

2. Manfaat Praktis

a. Pelatih

Memberikan gambaran terhadap pelatih tentang pengaruh *shooting* atlet dengan metode latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang serta memberikan hasil manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *shooting* menggunakan penjaga gawang dengan latihan *shooting* menggunakan target pada gawang terhadap kekuatan *shooting* ke gawang.

b. Atlet

Dapat mengetahui sejauh manakah kemampuan *shooting* masing-masing atlet, sehingga atlet terpacu untuk mencobanya.

c. Tim

Hasil penelitian ini dapat dijadikan program latihan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avry, Y. (2015). *Grassroots*. Zurich: FIFA Education and Technical Development Departement.
- Avsar, P.A dan Soylu, A.R. (2010). *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Bahalwan, A. D. (2018). *Perbedaan Metode Latihan Shooting Menggunakan Sasaran Pada Gawang Dan Latihan Shooting Menggunakan Penjaga Gawang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Atlet Akademi FC UNY Tahun 2018*. Diambil dari Lumbung Pustaka UNY: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/60829>
- Bompa, O.T. and Haff. G.G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bozkurt, S and Kucuk, V. (2018). *International Journal of Human Movement and Sport Sciences*. Comparing of technical skills of young football players according to preferred foot.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Burcak, K. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with the different sized soccer balls. *Educational Research and Reviews*.
- Coerver Wiel. (1985). *Sepak Bola: Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Danurwindo, P.G., Siddik,B., dan Prahara, J.L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: High Performance Unit PSSI.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Pres.
- FIFA. (2015). *Education and technical development departement. Small sided games and integrating physical preparation*. Zurich Switzerland: FIFA. RVA Druck und Medien Alstatten.
- Hendrawan, P. (2016). *Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Persatuan Sepakbola Garuda Muda Kabupaten Kediri*. Diambil kembali dari Simki Unp Kediri: <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/11.1.01.09.0366>

- Honga, S, Chung, C, Sakamotoa, C, and Asai, T. (2011). *Procedia Engineering*. Analysis of the swing motion on knuckling shoot in soccer.
- Ismail, A.R, Mansor, M.R.A, Jafar, S, dan Johar, M.S.N. (2010). Biomechanics Analysis for Right Instep Leg Kick. *Journal of Applied Sciences*.
- Koger, R. (2009). *The Baffled Parent's Guide to Fix – It Drills for Youth Soccer*. New York: Me Graw Hill.
- Kumar, R. (2012). *Scientific Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- LA84 Foundation. (2008). *LA84 Foundation Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Mielke, Danny, (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya
- Langga, Z.A dan Supriyadi . (2016). *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Nasuha, M. (2014). *Pengaruh Latihan Spike Menggunakan Target Terhadap Hasil Akurasi Spike Pada Cabang Olahraga Bola Voli*. Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia
- Pemerintah Indonesia. (2005). *Undang-Undang (UU) No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. JDIH BPK RI. Jakarta Pusat. (Online), tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>., diunduh 5 Juli 2024.
- Pemerintah Indonesia. (2022). *Undang-Undang (UU) No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. JDIH BPK RI. Jakarta Pusat. (Online), tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>., diunduh 5 Juli 2024.
- Pratomo, N. A. (2016). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2016*. Diambil kembali dari Lumbung Pustaka UNY: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/38190>
- Rathke, A. (2016). *Journal of Human Sport and Exercise*. An examination of expected goals and shot efficiency in soccer.
- Remmy, M. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Schreiner, P., and Elgert, N. (2013). *Attacking Soccer Mastering The Modern Game*. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd.

- Singh, A.B. (2012). *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Soedjono, A. (1999). *Metode Penelitian: Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyanto, S.D. (1997). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R7D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Supardi. (2021). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 2 Rantepao*. Diambil kembali dari Repository Universitas Negeri Makasar: <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/19948>
- Widodo, A. W. 2021, April 6. *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*. Diambil kembali dari Repository UNP Kediri: <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/3150>
- Wood, G. and Wilson. (2010). *International Journal of Sport Psychology*. 41:293-312. Gaze behavior and shooting strategies in football penalty kicks: Implications of a keeper-dependent approach.
- Yu-Cheng Ou, and Kuangyou, B. Cheng. (2016). *International Conference on Biomechanics ins Sports*. Volume 1, 906-908. Effect of approach speed on soccer shooting performance.
- Yuni, S. S. (2015). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul*. Perpustakaan FIK: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/24850>