

**PENGARUH LATIHAN TARGET MODIFIKASI GAWANG  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP  
NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Yoga Firdaus**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281520050**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2019**

**PENGARUH LATIHAN TARGET MODIFIKASI GAWANG  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP  
NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh  
**Yoga Firdaus**  
NIM : 06061281520050

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Mengesahkan**

**Pembimbing I,**



**Dr. Iyakrus, M. Kes**  
NIP. 196208121987021002

**PembimbingII,**



**Dr. Meirizal Usra, M. Kes**  
NIP. 196105281987021003

**Mengetahui,  
Koordinator Prodi Penjaskes**



**Dr. Hartati, M. Kes**  
NIP. 1960610195032006

**PENGARUH LATIHAN TARGET MODIFIKASI GAWANG  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP  
NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

Yoga Firdaus

NIM : 06061281520050

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing I,



Dr. Iyakrus, M. Kes  
NIP. 196208121987021002

PembimbingII,



Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003

Mengetahui,

Koordinator, Prodi Penjaskes



Dr. Hartati, M. Kes  
NIP. 1960610195032006

**PENGARUH LATIHAN TARGET MODIFIKASI GAWANG  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI  
SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**YOGA FIRDAUS**

**NIM 06061281520050**

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Sabtu**

**Tanggal : 14 Desember 2019**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M. Kes
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M. Kes
3. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes
4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M. Kes
5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes



**Indralaya, Desember 2019**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M. Kes**

**NIP. 196061019503200**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoga Firdaus  
NIM : 06061281520050

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Target Modifikasi Gawang Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Desember 2019  
Yang membuat pernyataan,



Yoga Firdaus  
06061281520050

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Target Modifikasi Gawang Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan" ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes., Dr. Meirizal Usza, M.Kes., Dr. Hartati, M.Kes., A. Richard Victorian M.Pd., dan Reza Resah Pratama, M.Pd., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Desember 2019

Penulis



Yoga Firdaus

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : "Pengaruh Latihan Target Modifikasi Gawang Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga.

Wassalam,



Penulis

## **Bismillahirrohmanirrohim**

Alhamdulillahrabbi'l'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku ayahku (Muhammad Daya) dan almarhumah ibuku (Almh Yuspayati), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (Renno Febriyadi), (Asmara Ningsih), (Reza Fahlevi), dan (Astri Sari Dewi) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, adikmu ini bisa jadi contoh.
- Keluarga besarku yang ada di Padang dan di Ogan Ilir, Sepupu Dan Yang Lainnya.
- Dr. Iyakrus, M.Kes, Dr. Meirizal Usra, M.Kes, Reza Resah Pratama, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur (Alm), Bpk Muherman, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm) dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Mbak Cika) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- My best friend Yolanda Indayuni, S.Pd, Doni Daruri, S.Pd, Muhammad



Iqbal, S.T, A. Gusti Vahvi Putra, I Kadek Dwi Eko Nurcahya S.Pd, Jeri Saputra, Lanang Mukti, Suryo Idaman.

- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2015
- Keluarga besar Baskom FC
- Keluarga besar AFKAB Ogan Ilir dan Asprov SumSel
- Adek-adek SMP Negeri 1 Indralaya Selatan dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Terkhusus angkatan 2015
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP Negeri 1 Indralaya. Terkhusus angkatan 2012
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SDN Percontohan Indralaya. Terkhusus angkatan 2009
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku.

**MOTTO:**

**" MEMBUAT TERSENYUM ORANGTUA LEBIH MEMBAHAGIAKAN DARI  
DUNIA DAN SEISINYA."**

**" SESUNGGUHNYA ALLAH TIDAK AKAN MENGUBAH KEADAAN SUATU  
KAUM HINGGA MEREKA MENGUBAH DIRI MEREKA SENDIRI".**

**(Q.S AR-RA'D:11)**

**" YA ALLAH LAPANGKANLAH UNTUKKU DADAKU, DAN MUDAHKANLAH  
UNTUKKU URUSANKU, DAN LEPASKANLAH KEKAKUAN DI LIDAHKU,  
AGAR MEREKA MENGETI PERKATAANKU".**

**(Q.S. THOHA : 25 – 28)**

**SELALU LIBATKAN ALLAH DALAM SETIAP LANGKAH**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>

### 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.2.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6

### 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	7
2.1.1 Hakikat <i>Shooting</i> Pada Permainan Sepak Bola .....	8
2.1.2 Teknik <i>Shooting</i> .....	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> .....	11
2.2 Hakikat Latihan .....	12
2.2.1 Pengertian latihan .....	12
2.2.2 Tujuan Latihan .....	12
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	13
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Latihan .....	14
2.3 Hakikat latihan Target.....	14
2.3.1 Cara Latihan Target.....	16
2.3.2 Hubungan Latihan Target dengan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	16
2.4 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	17

2.6 Kerangka Berfikir.....	18
2.7 Hipotesis Penelitian.....	19

### **3 METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	22
3.2 Rancangan Penelitian .....	22
3.3 Variabel Penelitian .....	23
3.4 Definisi Operasional .....	23
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
3.5.1 Populasi .....	23
3.5.2 Sampel .....	23
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.7.1 Latihan Target Modifikasi Gawang.....	24
3.8 Instrumen Penelitian.....	25
3.9 Evaluasi .....	26
3.10 Teknik Analisis Data.....	27
3.10.1 Uji Normalitas Data .....	27
3.10.2 Uji Hipotesis .....	29

### **4 HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	30
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian .....	30
4.1.3 Deskripsi data hasil Pretest shootingg (pretest).....	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Shooting.....	35
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Modifikasi Gawang.....	38

4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Modifikasi Gawang Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Pada Siswa SMP Negeri 1 Indralaya Selatan .....	39
4.1.7 Uji Normalitas.....	40
4.1.8 Uji Hipotesis .....	40
4.2 Pembahasan.....	42
<b>5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Penilaian Tes Hasil <i>Shooting</i> .....	26
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes <i>shooting (pretest)</i> .....	32
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Data Instrumen Tes <i>shooting (pretest)</i> .....	32
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes <i>shooting (posttest)</i> .....	36
Tabel 4.4 Distribusi Data Instrumen Tes <i>shooting (posttest)</i> .....	36
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	40
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bagian Perkenaan Kaki pada Bola.....	11
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Modifikasi Gawang.....	25
Gambar 3.3 Tes Shooting .....	25
Gambar 4.1 Histogram <i>pretest</i> Hasil Tes <i>Shooting</i> .....	33
Gambar 4.2 Histogram <i>posttest</i> Hasil Tes <i>Shooting</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2 Data Analisis Penelitian.....	51
Lampiran 3 Tabel Distribusi T.....	57
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat .....	58
Lampiran 5 Program Latihan .....	59
Lampiran 6 Usul Judul Penelitian.....	67
Lampiran 7 Kartu Pembimbingan Proposal.....	68
Lampiran 8 Persetujuan Seminar Proposal .....	70
Lampiran 9 Perbaikan Seminar Proposal.....	71
Lampiran 10 SK Pembimbing .....	72
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian .....	74
Lampiran 12 SK Dinas Pendidikan.....	75
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	76
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Seminar Hasil .....	77
Lampiran 15 Persetujuan Ujian Seminar Hasil.....	79
Lampiran 16 Perbaikan Seminar Hasil .....	80
Lampiran 17 Persetujuan Skripsi .....	81
Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi.....	82
Lampiran 19 Kartu Pembimbingan Jurnal .....	83
Lampiran 20 Dokumentasi.....	84
Lampiran 21 Izin Jilid Skripsi.....	87



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target modifikasi gawang terhadap peningkatan hasil *shooting* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pretest – posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan target modifikasi gawang, variabel terikat adalah hasil *shooting*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. *Instrument* yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting*. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan target modifikasi gawang. Setelah diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistic uji t dengan taraf signifikan = di dapat  $t_{hitung}$  (8,16) sedangkan  $t_{tabel}$  (1.70), maka  $t_{hitung} 8,16 \geq 1,70 t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. dengan demikian  $H_a$  dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan target modifikasi gawang berpengaruh terhadap hasil peningkatan *shooting* pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan target modifikasi gawang dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *shooting*.

Kata kunci : latihan target modifikasi gawang, hasil *shooting*, siswa SMP Negeri 1 Indralaya Selatan

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of the goal modification target exercise on improving shooting results on the extracurricular middle school country 1 South Indralaya. This type of research is quasy experiment with pretest - posttest one group design. The independent variable is the target goal modification exercise, the dependent variable is the result of shooting. The population of this study were students who took part in football extracurricular activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, totaling 30 people. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used was a test of shooting skills. The treatment in this study was a goal modification target exercise. After being given exercise for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and data analysis with the  $t$  test statistic with a significant level = can be tcounted (8,16) while ttable (1.70), then  $t_{count} 8,16 \geq 1.70_{table}$  then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. thus  $H_a$  can be submitted and can be accepted, that the goal modification target exercise affects the results of increased shooting in South Indralaya Middle School 1 Extracurricular students. The implication of this research is that goal modification target practice can be used as one type of exercise to improve shooting results.*

**Keywords:** *goal modification target practice, shooting results, South Indralaya 1 Junior High School students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa (Herri Yusfi dalam jurnal *Altius* 2019 : 78) Di samping itu, kemampuan fisik juga merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain yang dibekali dengan kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik akan mudah menguasai permainan saat dalam pertandingan. olahraga adalah suatu bentuk pendidikan dalam rangka melatih individu maupun kelompok yang memanfaatkan gerakan anggota badan yang dilakukan secara sadar. (Hartati dkk dalam jurnal *PJKR* 2019 : 105). Olahraga sepak bola adalah olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda laki – laki bahkan perempuan , permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan. (Reza Resah, 2017 : 156). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. 1. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. (lif firmana dalam *Jurnal Olahraga JUARA* 2017 : 75) Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola.

Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepakbola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan sosial, seperti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah. Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang. Sepakbola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi. sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang bertugas untuk menjaga gawang.

Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Kabupaten Ogan Ilir misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak standar sehingga sulit menemukan bakat-bakat pemain sepak bola di daerah ini. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam seperti *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring bola), *stopping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), dan *shooting* (menendang bola ke arah gawang)

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Sugiyanto (2007:17) mengatakan, bahwa menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* ke arah target secara tepat. (Tri Septa Agung Pamungkas, 2008:154) mengatakan *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang). Sedangkan menurut pendapat Scheunemann (2005:58,59) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan.

Hal diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Latihan target dalam Pujianto (2014) menurut Mitchell, Setephan A, Judith L. Oslin latihan target ialah latihan apabila bola atau proyektil yang sejenis dipukul atau dilempar terarah dengan mengenai sasaran yang ditentukan dan sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik

sehingga pemain akan mendapatkan skor. Berdasarkan pengertian tersebut, latihan target ini sesuai dengan karakteristik keterampilan *shooting* dalam sepakbola yaitu sama-sama bertujuan untuk menembakkan obyek (bola) menuju sasaran gawang dengan akurasi yang tinggi.

Menurut peneliti berdasarkan pengamatan pada saat Praktik Pengalaman Lapangan di SMPN 1 Indralaya Selatan, faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada siswa.

Kegiatan pembelajaran sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang antusias mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan *shooting* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian anak yang masih kesulitan untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan wawancara terhadap anak di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan menyatakan bahwa kesulitan melakukan *shooting* dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki keterampilan yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang. Semua itu dikarenakan lapangan yang kurang memadai sehingga pemain sulit mengeluarkan kemampuannya. Proses pembelajaran di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan selama ini yang diberikan terhadap siswa, yaitu *passing support* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan permainan sepakbola.

Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala siswa dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang

cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap latihan target untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat untuk meningkatkan hasil *shooting* pada proses pembelajaran dalam cabang olahraga sepakbola.

Latihan target dapat digunakan untuk membantu siswa berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga siswa dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Latihan target juga merupakan latihan yang menyenangkan sehingga siswa tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran.

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian target untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah target oleh siswa di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan Target Modifikasi Gawang terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* pada Pembelajaran Sepakbola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan”.

Adapun alasan yang mendukung penelitian ini adalah :

- 1) Dengan memiliki teknik dasar yang benar dan baik (*shooting*) dapat bermain sepakbola dengan baik pula.
- 2) Latihan target modifikasi gawang merupakan metode latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* pada pembelajaran sepakbola.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Siswa belum memahami cara melakukan *shooting* ke arah target sehingga siswa kurang dapat melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat.
2. Siswa kurang konsentrasi ketika melakukan *shooting* ke arah sasaran sehingga tidak dapat melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat.
3. Dikarenakan intensitas latihan kemampuan *shooting* yang dilakukan siswa masih kurang hanya dilakukan saat pembelajaran, maka kemampuan *shooting* ke arah target siswa belum maksimal.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Memperhatikan identifikasi masalah tersebut maka peneliti menyusun rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh target modifikasi gawang terhadap peningkatan hasil *shooting* ke arah target dalam permainan sepakbola pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan target modifikasi gawang terhadap peningkatan hasil *shooting* pada pembelajaran sepakbola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

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

Hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi siswa**

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

##### **b. Bagi guru atau pelatih**

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

## DAFTAR PUSTAKA

- A Pujiyanto. 2014. *Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games For Understanding (TGFU)*. Journal of Physical Education, Health and Sport
- Ade, dkk. 2018. *Pengaruh latihan variasi shooting kearah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola pada pemain U14 SSB Tunas Muda Bengkulu*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Volume 2 Nomor 2. Univ.
- Agus Salim. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar
- Andi Mappiare. 2000. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris Fajar Pambudi. 2011. *Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Ariwibowo. 2013. *Hubungan Antara Umur, Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Sikap Terhadap Praktik Safety Riding Awareness Pada Pengendara Ojek Sepeda Motor di Kecamatan Banyumanik*. Junal Kesehatan Masyarakat, volume 2, nomor 1.
- B Crum. 2003. *To Teach or Not to be, that is The Question : Reflections on The Identity Crisis and The Future of Physical Education (PE)*.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champion*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Cahyo Adi Priatno. 2014. *Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman*.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.
- Daral Fauzi R . 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Edi Rustendi, dkk. 2014. *Upaya meningkatkan kemampuan shooting permainan sepak bola menggunakan metode modifikasi permainan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan tahun pelajaran 2011/2012*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Volume 1 No 1.
- Fahrial Robi. 2016. *Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun*. Jurnal kepeleatihan olahraga Volume 1 No 1. FIK UNM
- Ferry Febrianto. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. Jurnal Prestasi Olahraga Volume 2 No 1, FIK UNESA
- Hadi Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES :Cipta Prima Nusantara.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung:UPI Bandung.
- Hartati, dkk. 2019. *Pengembangan Model Aplikasi Tes Fisik Cabang Olahraga Bola Voli Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Musi Banyuasin*, Jurnal



PJKR Physical education, health and recreation, Volume 3 no 2 ISSN-25489208, FKIP UNSRI

Hartati, dkk. 2019. *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*, Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI

Hasan Alwi, dkk. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Herri Yusfi, dkk. 2019. *Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi PON Jawa Barat*, Jurnal Altius : jurnal ilmu olahraga dan kesehatan Volume 8 no 2, Fkip Unsri

Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.

Herwin. 2006. *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES(Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.UNY.

Hopper & Kruisselbrink. 2002. *Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?*.

lif firmana. 2017. *Pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap hasil pembelajaran shooting dalam permainan sepakbola*. Jurnal Olahraga Juara Volume 2 No 2. STKIP Muhamadiyah Kuningan

Indra Gunawan. 2009. *Tehnik Olahraga Sepakbola*. Jakarta : IPA ABONG.

J.W Santrock. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Terjemah: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta:Erlangga.

J.W Santrock. 2011. *Masa perkembangan anak*. (Terjemah: Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni). Jakarta: Salemba Humanika.

J.W Santrock. 2012. *Life-Span Development*. (Terjemah:Benedictine Widyasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Joan Robi A. 2014. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepak Bola Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Usia 11 Tahun SSB Sanggar Kabupaten Jombang*. Jurnal Bravo's Volume 2 No 3 ISSN-2337-7674, STKIP jombang

Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Muhammad Satrio 2017. *Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola gelora muda kelompok umur 11 tahun*. E-Journal Prodi PKO.

N. L Holt, dkk. 2002. *Expanding The Teaching Games for Understanding Model : New Avenues for Future Research and Practise*. Journal of Teaching in Physical Education. Canada: University Of Alberta.

Nur Hidayat Wibawa. 2016. *Pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga di SMAN 2 Playen Gunung Kidul*. UNY.

Panut dan Ida Umami Panuju. 2005. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.

- Pipit Fitria Yulianto. 2016. *Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran metode bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan dribble shooting sepakbola ditinjau dari koordinasi mata kaki*. Jurnal Ilmiah Spirit Volume 16 No 1 ISSN-1411-8319. FKIP Surakarta.
- Remmy Muchtar. 2002. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Reza Resah Pratama, 2017. *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa Unsri Tahun 2012*, Jurnal Altius, Volume 6 Nomor 2, Penjaskes Unsri
- Reza Resah Pratama, 2019. *Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepakbola universitas sriwijaya*, Journal of sport education, Volume 1 no 2 ISSN 2654-9069. FKIP UNSRI
- Rita Eka Izzaty, dkk. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta :UNY Press.
- Sanmuga Nathan K Jeganathan. 2014. *Instruksi Model Taktikal Permainan*. Batu Caves, Selangor: PTS Akademia.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.
- Septo Maulana. 2018. *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*, Jurnal Olahraga Prestasi Volume 14 No 2, FIK UNY.
- Setiawan. 2017. *Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agality Terhadap Keterampilan Mengiring Bola*, Jurnal JUPE : jurnal penjaskesrek VOLUME 5 NO 4, FKIP Unila
- Soedjono. 2000. *Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam Shooting c Sepakbola*.
- Solehudin. 2018. *Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Sepakbola Di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi tahun 2018*.
- Subagio Irianto. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13
- Sugiyono 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto 2005, *Definisi latihan*.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukirno, waluyo. 2012. *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Syamsuramel. 2019. *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*, Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI.

Syarifuddin. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

T Scheunemanm. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma

Tri Septa Agung Pamungkas.2008. Kamus Pintar Sepakbola. Jakarta: PT.Grafika.

Tri Septa Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma.

Yuni Satria Sumana. 2015. *Pengaruh Latihan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul*