

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK SEPAKBOLA MELALUI  
PENDEKATAN RANGKAIAN LATIHAN DALAM MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA IMAM BONJOL PADANG  
U-15**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan ( S.Pd )*



**Oleh:  
PUTRA PERDANA TAMBA  
1810013511018**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
2023**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Putra Perdana Tamba  
NPM : 1810013511018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Teknik SepakBola Melalui Pendekatan Rangkaian Latihan Dalam Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang U-15

Disetujui untuk di ujikan oleh:  
Pembimbing



Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

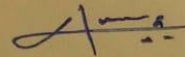
Mengetahui

Dekan FKIP



Dr. Yetti Morelent, M.Hum

Ketua Prodi PJKR




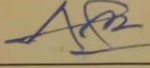
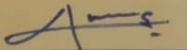
Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari Selasa tanggal Dua Puluh Tujuh bulan Februari tahun Dua Ribu Dua Puluh Tiga bagi:

Nama Mahasiswa : Putra Perdana Tamba  
NPM : 1810013511018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Teknik SepakBola Melalui Pendekatan Rangkaian Latihan Dalam Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang U-15

Tim Penguji

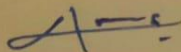
Nama	Tanda Tangan
1. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd	1. 
2. Drs. Afrizal, M.Pd	2. 
3. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd	3. 

Dekan FKIP


Dr. Yetti Morelent, M.Hum

Ketua Prodi PJKR



Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

**Putra Perdana Tamba 2023. Pengaruh Latihan Teknik Sepakbola Melalui Pendekatan Rangkaian Latihan Dalam Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang U-15**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam atlet sepakbola melalui pendekatan rangkain latihan. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan *shooting* atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15. Tujuan di lakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan akurasi *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15. Jenis penelitian ini adalah *one group pretest post-test design*. Penelitian ini di laksanakan pada 15 Desember 2022 – 17 Februari 2023 di lapangan Imam Bonjol Padang. Populasi adalah seluruh atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang yang berjumlah 115 orang, teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 atlet. *Instrument test* yang di pakai yaitu mengukur kemampuan akurasi *shooting*. Dengan uji normalitas dan *uji-t* dengan langkah-langkah perhitungan. Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terdapat akurasi *shooting* atlet sepakbola sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (3,04) > t_{tabel} (1,753)$ .

**Kata kunci:** Rangkaian Latihan, *Shooting*, Kaki Bagian Dalam

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala Rahmad dan Karunia-Nya, sehingga penulis penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang U-10”**.

Skripsi ini adalah saah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam Penulisan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, sungguhpun demikian, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini belum sempurna karena masih banyak terdapat kekurangan disini, untuk itu kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan. Selama menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Disamping itu ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada:

1. Prof, Dr. Tafdil Husni, S.E, MBA. Rektor Universitas Bung Hatta, beserta staf-stafnya.
2. Dr. Yetty Morelent, M.Hum, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidikan Universitas Bung Hatta beserta staf- stafnya.
3. Ali Mardius, S.Pd,M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta sekaligus penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penulisan ini.

4. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti untuk penulisan ini.
5. Drs. Afrizal S, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penulisan ini.
6. Staf dan Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan ilmu selama masa pendidikan bekal penelitian.
7. Kedua orang tua dan semua anggota keluarga yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan semangat bagi penulis dalam proses pendidikan.
8. Teman-teman PJKR yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini.
9. Kepada semua pihak yang membantu dan memberikan motivasi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan di terima dengan senang hati untuk memperbaiki lebih lanjut. Semoga segala bantuan, bimbingan, dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Februari 2023  
Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. KajianPustaka.....	8
B. Peneitian Yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berfikir .....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. JenisPenelitian .....	22
B. Populasi Dan Sampel.....	22
C. Jenis Data.....	23
D. Sumber Data.....	24
E. PelaksanaanPenelitian.....	24
F. Instrument .....	24
G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
H. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	29
B. Pengjian Persyaratan Analisis .....	32
C. Hasil Penelitian.....	33
D. Peembahasan .....	34
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran .....	36

C. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>



## DAFTAR TABEL

### TABEL

1. Pelaksanaan Penelitian.....	22
2. Populasi .....	23
3. Norma Tes .....	26
4. Validitas Tes .....	26
5. Rehabilitas Tes.....	26
6. Distribusi Frekuensi Data Akhir Pretest .....	29
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir Posttest .....	31
8. Uji Normalitas .....	32
9. Uji Homogenitas .....	33
10. Hasil Penelitian .....	34

## DAFTAR GAMBAR

### GAMBAR

1. Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	12
2. Kerangka Konseptual.....	20
3. Tes Keterampilan Shooting .....	25
4. Histogram Data Akhir Pretest.....	30
5. Histogram Data Akhir Posttest .....	32
6. Sampel Penelitian .....	66
7. Rangkaian Latihan Shooting.....	66
8. Rangkaian Latihan Shooting.....	67
9. Rangkaian Latihan Shooting.....	67
10. Rangkaian Latihan Shooting.....	68
11. Gawang Penelitian .....	68
12. Instrument Test .....	69
13. Pemberian Materi Kepada Sampel .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian.....	40
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	41
3. Program Latihan Micro.....	42
4. Model Latihan.....	44
5. Data Pre Test.....	56
6. Data Post Test .....	57
7. Uji Normalitas Post Test.....	58
8. Uji Normalitas Pre Test .....	59
9. Uji Homogenitas .....	60
10. Uji Hipotesis .....	61
11. Distribusi F .....	62
12. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	63
13. Distribusi T .....	64
14. Tabel Berdistribusi Normal .....	65
15. Gambar Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini hampir semua orang di dunia senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik, seperti yang telah tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia no 11 tahun 2022 tentang system keolahragaan nasional Bab 1 ayat 12 yaitu: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan cabang olahraga dapat dilakukan melalui pembinaan di kalangan masyarakat melalui klub-klub olahraga salah satunya yaitu sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling di gemari di dunia saat ini karena olahraga ini menyenangkan dan mudah untuk bagi setiap orang untuk mengeluarkan keringat dengan membutuhkan waktu yang tidak lama juga bisa di jadikan sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi. Olahraga sepakbola

merupakan olahraga yang paling banyak di minati untuk di tonton orang di seluruh dunia.

Menurut Justianus L dalam Prima A (2019:2) lima teknik dasar permainan sepakbola yaitu: (1) teknik dasar mengumpan (*passing*) (2) teknik dasar menahan bola (*control*) (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*) (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) (5) teknik dasar menembak bola (*shooting*). Dari lima teknik dasar yang telah di kemukakan tersebut maka teknik dasar menembak (*shooting*) menjadi salah satu faktor utama di dalam permainan sepakbola, karena mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan merupakan tujuan utama dalam bermain sepakbola Luxbacher (2004:3).

Menurut Gustiawan Dadang (2013: 5) dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk mencetak gol. Untuk menciptakan gol sebuah tim harus memiliki pemain-pemain yang mempunyai kemampuan menendang (*shooting*) yang mempuni khususnya pemain penyerang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan shooting yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bias mencetak gol dalam setiap situasi atau momen pada saat permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau

peluang didalamnya. Selain itu dukungan saat melakukan *shooting* juga sedikit banyak mempengaruhi suatu proses terjadinya gol dalam suatu pertandingan.

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga sepakbola pemain sepakbola harus memiliki beberapa komponen yaitu: (1) teknik (2) taktik (3) fisik (4) mental. Selain dari komponen tersebut hal perlu di perhatikan juga yaitu program latihan yang tepat yang di berikan kepada pemain sepakbola, sebab dengan program latihan yang teratur pemain sepakbola dapat terus mempertajam teknik, taktik, fisik, dan juga mental pemain. Menurut Saputro, Y. D. (2017), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Apabila hal ini dikaitkan dengan permainan sepakbola terutama dalam hal latihan *shooting*, teori diatas harus benar-benar dipahami dan diperhatikan, agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat mencapai hasil maksimal, yang mana hal tersebut dapat diketahui dengan kemampuan pemain mengaplikasikannya dalam sebuah pertandingan untuk menciptakan gol.

Sekolah sepak bola Imam Bonjol Padang yang merupakan salah satu Sekolah Sepakbola yang ada di Kota Padang yang didirikan oleh Yulius Dede pada bepada 2 Januari 2009 dengan nama Sekolah Sepakbola Wirabraja. Sekolah Sepakbola berdiri atas dasar perintah Danrem 032 Wirabraja kepada Yulius Dede untuk dapat mendirikan Sekolah Sepakbola yang di khususkan untuk anak- anak dari TNI dan Polri. Pada tahun 2012, Sekolah Sepakbola Wirabraja berganti nama menjadi Sekolah Sepakbola Imam Bonjol dengan

alasan- alasan yang tertentu. Sampai saat sekarang ini Sekolah Sepakbola Imam Bonjol masih aktif dan eksis di persepakbolan Kota Padang. Beberapa prestasi juga pernah di raih oleh Sekolah Sepakbola ini seperti juara Piala Danone Cup tingkat Sumatera Barat dan menjadi perwakilan Sumatera Barat di tingkat Nasional.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, peneliti melihat pemain sekolah sepak bola Imam Bonjol Padang rutin dalam melakukan latihan, namun saat melakukan teknik dasar sepak bola, keterampilan *shooting* sekolah sepak bola Imam Bonjol Padang masih dan kurang memperhatikan dan menguasai teknik dan prinsip *shooting* yang harus di miliki pada saat pertandingan sehingga akurasi *shooting* pemain kurang maksimal. Hal ini di karenakan kurangnya model latihan *shooting* yang di berikan pelatih sehingga membuat pemain bosan dengan model latihan *shooting* yang sedikit, karena pelatih lebih berfokus pada program latihan strategi dalam pertandingan.

Maka oleh karena itu peneliti ingin memberikan bentuk latihan melalui pendekatan rangkaian latihan guna meningkatkan teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15, hal ini di harapkan dapat memberikan peningkatan penguasaan teknik dan prinsip *shooting* pemain, sehingga pada saat pertandingan dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sehingga dapat menciptakan lebih banyak gol. Namun sampai saat ini, peneliti belum mengetahui apakah pendekatan rangkaian latihan ini berpengaruh pada tingkat akurasi *shooting* pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15, maka oleh karena itu perlu di adakannya penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar masalah yang telah di uraikan di atas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya bakat dan kemampuan *shooting* sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15
2. Kurangnya motivasi *shooting* sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15
3. Kurangnya pengalaman gerakan yang sebelumnya yang di lakukan atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15 untuk melakukan latihan *shooting*
4. Kurangnya kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15
5. Kurangnya informasi dan intruksi yang di berikan pelatih kepada atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15
6. Penempatan posisi saat melakukan *shooting* kurang ideal
7. Kurangnya program latihan *shooting* yang di berikan pelatih kepada atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-5
8. Kurangnya disiplin atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15 saat melakukan latihan teknik *shooting*

## **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang di kemukakan di atas, maka penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan teknik sepakbola melalui pendekatan rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah di bahas pada kajian sebelumnya maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah pendekatan rangkaian latihan keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dapat meningkatkan akurasi *shooting* atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah di ajukan, maka tujuan yang ingin di capai peneliti adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik sepakbola melalui pendekatan rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15.

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

1. Bagi Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi Atlet semoga penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan menambah prestasi atlet
3. Bagi Pelatih dapat menjadi bahan acuan untuk melatih para atlet kedepannya agar lebih baik lagi
4. Bagi Klub menjadi pedoman agar untuk mencari atlet-atlet yang lebih baik lagi dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.
5. Sebagai referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

6. Sebagai referensi di perpustakaan Universitas Bung Hatta
7. Sebagai penambahan wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas.

