

SKRIPSI

**PENGARUH PELATIHAN *SHOOTING* PASIF DAN *SHOOTING* AKTIF
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMP NEGERI 12 DENPASAR
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**



**Oleh
BHASKARA PREMASAIRAM DAS
NIM. 1916021008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2024

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN**

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.
NIP.196705272001121001

Pembimbing II



I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP.198608102008121001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

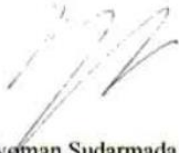
Skripsi dengan judul "Pengaruh Pelatihan *Shooting* Pasif dan *Shooting* Aktif Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Denpasar". Telah diujikan di Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 7 Februari 2024



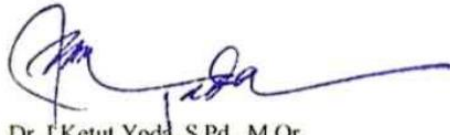
Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196705272001121001

(Ketua)



I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP. 198608102008121001

(Anggota)



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

(Anggota)



Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.
NIP. 198405212008121002

(Anggota)

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan.

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 7 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP.1985011720081210001

Sekretaris Ujian,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi S.Pd., M.Or.
NIP.197305112001121001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "**Pengaruh Pelatihan *Shooting* Pasif dan *Shooting* Aktif Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Denpasar Tahun Ajaran 2023/2024**", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 1 Februari 2024



Bhaskara Premasairam Das
NIM 1916021008

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

AYAH DAN IBU TERCINTA

Drs. I Ketut Donder M.Ag., Ph.D dan Diana Dewi Andayani, S.Pd

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan tenaga yang telah terkuras tiada henti demi indahnya masa depan peneliti dikemudian hari”

SAUDARA TERCINTA

Jyothi Devi Krisnanandiyani, M.Mus, Prasanthy Devi Maheswari, M.Ag, Satyasai Bhakta Pranidana, S.S dan Amritasastri Jayanti Dewi Narayani

“Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tanpa henti diberikan kepada peneliti”

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi saya selama saya sebagai mahasiswa.”

Sahabat dan Rekan

“Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dukungan dan kesetiaan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat mengenal dunia yang baik dan yang buruk begitu juga dengan membangun relasi dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua dalam memotivasi saya menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO HIDUP

“Apa saja yang mesti dikerjakan besok, sebaiknya diselesaikan hari ini. Apa yang mesti dilakukan siang hari, hendaknya dikerjakan di pagi hari. Janganlah menunda suatu pekerjaan. Sebab maut tidak pernah menunggu penyelesaian suatu pekerjaan. Ia bisa saja menjemput disetiap saat”

(Sarascamuscaya 364)



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Shooting* Pasif dan *Shooting* Aktif Terhadap Ketepatan *Shooting* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Denpasar” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus dewan penguji yang telah banyak memberikan masukan arahan serta petunjuk dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta memberikan masukan dan saran terhadap skripsi ini.
4. Dr. I Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus dewan penguji yang telah banyak membantu memberikan masukan arahan serta petunjuk dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Sudiana S.Pd., M.Kes. Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta memberikan masukan, saran dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

7. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu serta memberikan saran, masukan, dan motivasi terhadap skripsi ini.
8. I Ketut Chandra Adinata S Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu serta memberikan saran, masukan, dan motivasi terhadap skripsi ini.
9. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu serta memberikan saran, masukan, dan motivasi terhadap skripsi ini.
10. I Nyoman Sudarmada S.Or., M.Or. Pembimbing II dan pembimbing akademik yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta memberikan masukan, saran dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
11. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
12. Titik Farmiati, S.Pd. sebagai kepala sekolah SMP Negeri 12 Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
13. I Wayan Agus Maryanta, S.Pd. Pembina serta pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Denpasar yang telah membantu dan memberikan arahan serta masukan dalam penelitian ini.
14. Siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Denpasar yang bersedia sebagai subjek penelitian ini
15. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
16. Ni Made Indira Tria Amanda, S.P yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini serta memberikan doa, arahan, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Karena keterbatasan penulis, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk melengkapi skripsi ini, penulis terbuka untuk kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua orang, terutama bagi mereka yang terlibat dalam pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 7 Februari 2024

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO HIDUP	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang dan Permasalahan	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Tujuan Penelitian	3
1.5.2 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1 Latihan (<i>Training</i>)	6
2.1.1 Prinsip Dasar Latihan	8
2.1.2 Intensitas Latihan	13
2.1.3 Frekuensi Latihan	14
2.1.4 <i>Recovery</i> (Pemulihan)	14
2.1.5 Sistem Energi	15
2.1.5.2 Sistem Aerobik	17
2.2 Sistematika Pelatihan	18
2.3 Belajar Gerak (<i>Motor Learning</i>)	19
2.4 Deskripsi Teori Sepak Bola	22

2.4.1	Alat dan Fasilitas Dalam Olahraga Sepak Bola.....	24
2.5	Teknik Dasar Sepak Bola.....	28
2.6	<i>Shooting</i> dalam Sepak Bola	33
2.6.1	Metode Latihan <i>Shooting</i> Bola Pasif	34
2.6.2	Metode Latihan <i>Shooting</i> Bola Aktif.....	35
2.6.3	Ketepatan <i>Shooting</i>	36
2.6.4	Mekanisme Tembakan/ <i>Shooting</i> Bola	36
2.7	Kajian Penelitian yang Relevan	37
2.8	Kerangka Berfikir	38
2.9	Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Jenis Penelitian.....	40
3.2	Rancangan Penelitian.....	40
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
3.4	Subjek Penelitian	42
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	43
3.5.1	Variabel Penelitian.....	43
3.5.2	Definisi Operasional Variabel	44
3.5.2.1	Definisi Variabel Terikat	44
3.5.2.2	Definisi Variabel Bebas	44
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	45
3.6.1	Instrumen Penelitian	46
3.6.2	Program Pelatihan	48
3.6.3	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
3.7	Metode Analisis Data.....	54
3.7.1	Uji Normalitas Data	54
3.7.2	Uji Homogenitas Data.....	55
3.7.3	Uji Hipotesis	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		57
4.1	Deskripsi Data.....	57

4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Perlakuan <i>Shooting</i> Pasif	57
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Perlakuan <i>Shooting</i> Aktif	59
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Kontrol	60
4.2	Uji Prasyarat Analisis	62
4.2.1	Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	62
4.2.2	Hasil Uji Homogenitas Varians	63
4.3	Pengujian Hipotesis	63
4.4	Pembahasan.....	67
4.4.1	Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kemampuan Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Bermain Sepak Bola.....	68
4.4.2	Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kemampuan Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepak Bola.....	69
4.4.3	Terdapat Perbedaan Pengaruh Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif dan <i>Shooting</i> Aktif Dalam Ketepatan <i>Shooting</i> Bermain Sepak Bola.....	69
4.5	Implikasi	71
BAB V KESIMPULAN.....		72
5.1	Kesimpulan	72
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tahapan Pelatihan	18
3.1 Kelompok Ordinal Pairing	40
3.2 Program Pelatihan <i>Shooting</i> Bola Pasif	46
3.3 Program Pelatihan <i>Shooting</i> Bola Aktif	47
4.1 Tabel Deskriptif Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif	56
4.2 Tabel Deskriptif Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif	57
4.3 Tabel Deskriptif Kelompok Kontrol	59
4.4 Tabel Uji Normalitas Data	60
4.5 Tabel Uji Homogenitas Data	61
4.6 Tabel Uji <i>One-way Anova</i>	62
4.7 Tabel Uji LSD	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Pelatihan	12
2.2 Bola Sepak Bola	21
2.3 Lapangan Sepak Bola	22
2.4 Gawang	24
2.5 Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	26
2.6 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	27
2.7 Menghentikan Bola (<i>Control</i>)	28
2.8 Melempar Bola ke Dalam Lapangan (<i>Throw-In</i>)	28
2.9 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	29
2.10 Menembak Bola (<i>Shooting</i>)	30
2.11 <i>Shooting</i> Bola Pasif	31
2.12 <i>Shooting</i> Bola Aktif	32
2.13 Kerangka Berfikir	35
3.1 Rancangan Penelitian	38
3.2 Norma Tes Ketepatan Menembak Bola	45
3.3 Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif (Jarak 20,22,24,26 meter)	47
3.4 Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif (Mendorong bola lalu <i>shooting</i>)	49
3.5 Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif (<i>Dribbling</i> bola melewati cone lalu <i>shooting</i>)	49
3.6 Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif (<i>One-two pass</i> lalu <i>shooting</i>)	50
3.7 Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif (Menerima <i>crossing</i> lalu <i>shooting</i>)	51
3.8 Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif (Menerima <i>passing</i> lalu <i>control</i> dan <i>shooting</i>)...	51
4.1 Diagram Histogram Gain Score <i>Shooting</i> Pasif	57
4.2 Diagram Histogram Gain Score <i>Shooting</i> Aktif	58
4.3 Diagram Histogram Gain Score Kelompok Kontrol	59