

**PENGARUH PELATIHAN *SHOOTING* AKTIF DAN PASIF TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
DI SEKOLAH SEPAK BOLA TARUNA BAHARI TAHUN 2021**



Oleh:

WIDODO CAHYONO PUTRO

NIM 1616021004

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

2021

**PENGARUH PELATIHAN *SHOOTING* AKTIF DAN PASIF TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
DI SEKOLAH SEPAK BOLA TARUNA BAHARI TAHUN 2021**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dan Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
Oleh:
WIDODO CAHYONO PUTRO
NIM 1616021004**

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

2021

SKRIPSI

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



Pembimbing I,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ketut Iwan Swadesi'.

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

Pembimbing II,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'I Nyoman Sudarmada'.

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

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan Shooting Aktif Dan Pasif Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Taruna Bahari Tahun 2021” telah disahkan dan mendapat persetujuan penguji.

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



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

(Anggota)

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana olahraga.

Pada.

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



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



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

Dekan,



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
NIP 196804081997031002

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa saya persembahkan skripsi ini kepada:

Orang Tua Tercinta:

Bapak Shodiqun

Ibu Syafa Atin

“terima kasih atas doanya yang selalu di limpahkan kepada saya, memberikan kasih sayang setulus hati, motivasi dan semangat serta segala pengorbanan yang telah diberikan untuk dapat menggapai cita-cita yang saya harapkan”

Adik Tersayang

Jazilahtur Rahmah

“atas dukungan dan doa yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini”

Almamater

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

**KITA BOLEH TERLAMBAT
ASAL KITA TIDAK BOLEH MENYERAH**



(Widodo Cahyono Putro, 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Shooting Aktif Dan Pasif Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Taruna Bahari Tahun 2021” ini dapat diselesaikan. Dalam penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I. Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan masukan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi.
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam segala pembuatan surat-surat maupun jadwal ujian skripsi, dan telah banyak memberikan dorongan, bimbingan, tuntunan, arahan dan petunjuk dalam penyempurnaan skripsi ini
5. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

7. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. sebagai dewan penguji yang telah banyak memberikan pengarahan dan masukan serta saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Staf dosen di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha yang telah banyak memberikan berbagai pengetahuan dalam bidang Ilmu Keolahragaan maupun materi lainnya.
10. Staf pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan berbagai administrasi terkait.
11. Khoirul Huda, selaku Ketua SSB Taruna Bahari yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan, dan penilaian subjek penelitian.
12. Pelatih SSB Taruna Bahari yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan, dan penilaian subjek penelitian.
13. Siswa SSB Taruna Bahari yang telah menjadi subjek penelitian.
14. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penyusunan skripsi.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih ada kekurangan-kekurangan yang perlu disempurnakan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat meningkatkan kesehatan/kebugaran jasmani yang berkaitan dengan pembinaan kondisi fisik dan meningkatkan prestasi khususnya cabang olahraga sepakbola.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Shooting Aktif Dan Pasif Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Sekolah Taruna Bahari Tahun 2021” beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-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 ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam skripsi saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan



Widodo Cahyono Putro

NIM 1616021004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PESETUJUAN PENGUJI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Deskripsi Teori.....	8
2.1.1 Pelatihan.....	8
2.1.2 Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan	9
2.1.2.1 Ciri-Ciri <i>Overtraining</i>	11
2.1.3 Intensitas Latihan	14
2.1.4 Frekuensi Latihan	14

2.1.5 Sistematika Pelatihan	15
2.1.6 Tujuan dan Sasaran Pelatihan	17
2.2 Permainan Sepak Bola.....	18
2.3 Teknik Dasar Sepak Bola.....	19
2.4 <i>Shooting</i> Dalam Sepak Bola	21
2.5 Metode Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif	23
2.6 Metode Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif	25
2.7 Ketepatan <i>Shooting</i>	26
2.8 Sistem Energi	27
2.9 Sekolah Sepak Bola Taruna Bahari	29
2.10 Karakteristik Menendang.....	30
2.11 Kerangka Berfikir	31
2.12 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	35
3.2 Rancangan Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.5 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.7 Progam Pelatihan	41
3.8 Pengumpulan Data	43
3.9 Teknik Analisis Data.....	44
3.9.1 Uji Prasarat	44
3.9.1.1 Uji Normalitas Data	44
3.9.1.2 Uji Homogenitas Data	45
3.9.2 Uji Hipotesis	45

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Diskripsi Data	47
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Perlakuan Pelatihan Shooting Aktif	47
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Perlakuan Pelatihan Shooting Pasif	49
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok Kontrol	51
4.2 Pengujian Asumsi	53
4.2.1 Uji Normalitas Data	53
4.2.2 Uji Homogenitas	54
4.2.3 Pengujian Hipotesis	54
4.2.4 Ada Perbedaan Pengaruh Antara Pelatihan Shooting Aktif Dan Shooting Pasif Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola	54
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	57
4.4 Implikasi	63
BAB V PENUTUP.....	64
5.1 Rangkuman	64
5.2 Simpulan	65
5.3 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Umur Pelaksanaan Proses Pelatihan.....	12
Tabel 3.1 Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	37
Tabel 3.2 Program Pelatihan <i>Shooting</i> Aktif.....	42
Tabel 3.3 Program Pelatihan <i>Shooting</i> Pasif.....	43
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Data Hasil Penelitian Kelompok <i>Shooting</i> Aktif	48
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Data Hasil Penelitian Kelompok <i>Shooting</i> Pasif	50
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol	52
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji <i>Kolmogorov-smirnov</i>	53
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji <i>Levene</i>	54
Tabel 4.6 Uji T	55
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil <i>One Way</i>	56
Tabel 4.8 Hasil Uji LSD	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Piramida Pelatihan	11
Gambar 2.2 Tahapan Pelatihan.....	16
Gambar 2.3 Teknik <i>Shooting</i> Bola Aktif.....	25
Gambar 2.4 Teknik <i>Shooting</i> Bola Pasif	26
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	36
Gambar 3.2 lapangan tes ketepatan shooting	40
Gambar 4.1 Diagram Histogram Data <i>Gain Score</i> Kelompok <i>Shooting</i> Aktif	48
Gambar 4.2 Diagram Histogram Data <i>Gain Score</i> Kelompok <i>Shooting</i> Pasif	50
Gambar 4.3 Diagram Histogram Data <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur Penelitian	69
Lampiran 2. Data Subjek Penelitian.....	71
Lampiran 3. Pembagian Kelompok Berdasarkan Hasil <i>pretest</i>	72
Lampiran 4. Data Pretest,Posttest,Gainscore Kelompok 1.....	73
Lampiran 5. Data Pretest,Posttest,Gainscore Kelompok 2.....	74
Lampiran 6. Data Pretest,Posttest,Gainscore Kelompok 3.....	75
Lampiran 7. Program Latihan <i>Shooting</i> Aktif.....	76
Lampiran 8. Program Latihan <i>Shooting</i> Pasif	77
Lampiran 9. Jadwal Latihan	78
Lampiran 10. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS 16.....	79
Lampiran 11. Dokumentasi Latihan.....	84
Lampiran 12. Surat-Surat	92

