

**MODEL LATIHAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH  
SEPAK BOLA SURABAYO DI LUBUK BASUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**Rahmat Syahril**

**19086233/2019**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
TAHUN 2023**

## ABSTRAK

### **Rahmat Syahril. 2023. Model Latihan Shooting Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung**

**Kata Kunci:** *Shooting*, Model Latihan, Sepak Bola.

Penelitian ini dilatar belakang oleh hasil observasi peneliti tentang model latihan *shooting* dan kemampuan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini untuk melihat bentuk model latihan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. Meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development) untuk menghasilkan atau menciptakan suatu model latihan *shooting*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling* jenuh dengan jumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner (angket) terdiri 10 pertanyaan disetiap masing-masing model latihan. Model latihan terbagi menjadi 6 model latihan, selanjutnya data dideskripsikan dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Model latihan *shooting* sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung. Model latihan *shooting* 1 termasuk kategori cukup efektif dengan persentase 73%. Model latihan *shooting* 2 termasuk kategori cukup efektif dengan persentase 63%. Model latihan *shooting* 3 termasuk kategori efektif dengan persentase 57%. Model latihan *shooting* 4 termasuk kategori efektif dengan persentase 60%. Model latihan *shooting* 5 termasuk kategori efektif dengan persentase 60%. Model latihan *shooting* 6 termasuk kategori efektif dengan persentase 66%. (2) Kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para siswa sekolah sepak bola Surabaya yaitu model latihan *shooting* 3, model latihan *shooting* 4, model latihan *shooting* 5, dan model latihan *shooting* 6.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Model Latihan Shooting Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya Di Lubuk Basung

**Nama** : Rahmat Syahril

**NIM** : 19086301/2019

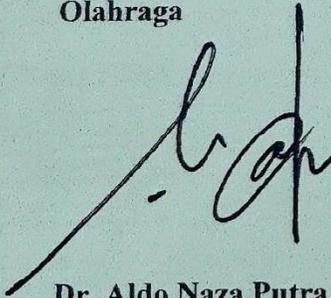
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

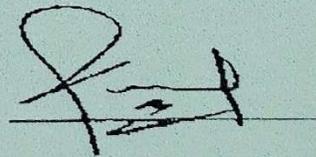
Padang, 21 Mei 2024

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19890901 201803 1 001**

**Disetujui:**  
**Dosen Pembimbing**



**Dr. Emral, M.Pd**  
**NIP. 195812201986021002**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Padang**

**Judul** : Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah  
Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung  
**Nama** : Rahmat Syahril  
**Nim/BP** : 19086233/19  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

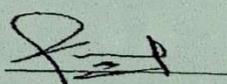
**Padang, 21 Mei 2024**

**Tim Penguji**

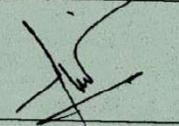
**Nama**

**Tanda Tangan**

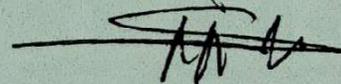
**1. Ketua** : Dr. Emral, M.Pd

1.   
\_\_\_\_\_

**2. Anggota** : Drs. Suwirman, M.Pd

2.   
\_\_\_\_\_

**3. Anggota** : Mardepi Saputra, M.Pd

3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Model Latihan Shooting Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya Di Lubuk Basung” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 21 Mei 2024

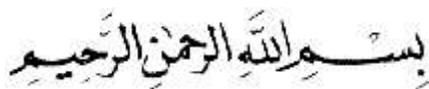
Yang membuat pernyataan



Rahmat Syahril

NIM 19086233/2019

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya Di Lubuk Basung”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat peneliti atasi dengan baik. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
4. Bapak Dr. H. Emral, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing peneliti untuk penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
6. Kepada Orang tua yang telah memberikan do'a dan dorongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan-rekan Mahasiswa, terutama Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai peneliti pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi penelitian ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca peneliti harapkan semoga apa yang peneliti lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2023



Rahmat Syahril

19086233

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB I IKAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	20
<b>BAB II METODE PENELITIAN</b> .....	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Prosedur Pengembangan.....	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data (Instrumen).....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB III HASIL PENELITIAN</b> .....	30
A. Hasil Validator.....	30
B. Hasil Penelitian.....	31
C. Pembahasan.....	37
<b>BAB IV KESIMPULAN</b> .....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	41
<b>LAMPIRAN</b> .....	44

**DAFTAR TABEL**

Gambar	Hal
1. Nama siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya.....	27
2. Pengategorikan skor .....	29
3. Hasil statistik validator .....	30
4. Pengetegorian skor validator .....	31
5. Statistik model latihan <i>shooting</i> 1 .....	31
6. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 1.....	32
7. Statistik model latihan <i>shooting</i> 2 .....	32
8. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 2.....	33
9. Statistik model latihan <i>shooting</i> 3 .....	33
10. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 3 .....	34
11. Statistik model latihan <i>shooting</i> 4.....	34
12. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 4 .....	34
13. Statistik model latihan <i>shooting</i> 5.....	35
14. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 5 .....	35
15. Statistik model latihan <i>shooting</i> 6.....	36
16. Pengetegorian model latihan <i>shooting</i> 6 .....	36
17. Hasil pengelolaan data.....	38

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan jenis kegiatan yang sangat populer di dunia termasuk di Indonesia. Olahraga dapat menyehatkan tubuh, olahraga juga sarana meraih prestasi nasional maupun internasional. Usaha yang dilakukan untuk mencapai prestasi dengan adanya pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan secara berskala untuk memperoleh hasil yang baik.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara rencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi untuk mencapai prestasi. Untuk meraih dan mencapai prestasi optimal dimulai dari pembinaan usia dini. Pengucapan sangat mudah, tetapi begitu sulit untuk mencapai sebuah prestasi olahraga. Untuk sampai kesana diperlukan pembinaan yang baik terutama meliputi teknik, taktik, fisik, dan mental.

Menurut UU Nomor 11 Tahun 2022 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. Sedangkan prestasi adalah hasil yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan dalam kegiatan olahraga.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Sepak bola merupakan cabang olahraga tim yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari oleh pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperlukan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan samapai kemasukan bola (Irianto dalam Wahyudi, 2020:2). Permainan sepak bola diperlukan penguasaan teknik dasar permainan agar seseorang pemain dapat memainkan cabang olahraga ini.

Teknik sepak bola merupakan salah satu fondasi untuk dapat bermain sepak bola atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepak bola. Salah satu tindakan atau teknik tersebut adalah *shooting* (menendang bola). *Shooting* adalah mendorong bola dengan salah satu bagian kaki yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan ketepatan dengan tujuan menembak ke gawang lawan/membuat gol (Sutrisno dalam Alficandra dkk: 2021:16).

*Shooting* merupakan keterampilan yang penting dalam permainan sepak bola teknik *shooting* hal utama yang harus dikuasi oleh seorang pemain. *Shooting*/mencetak gol adalah teknik yang paling sulit dikuasai dalam sepak bola. Para pencetak gol sering disebut-sebut namanya hingga terkenal. Pemain

yang bisa menguasai teknik *shooting* dengan baik bisa menjadi pembawa kemenangan bagi timnya.

Permainan Sepakbola terdapat 4 momen yaitu pertama momen di saat tim menguasai bola atau menyerang. Pada momen ini gerakan yang di lakukan seperti membuat ruangan permainan seluas mungkin untuk melakukan serangan lalu pertahanan penguasaan bola. Hal ini sangat penting agar penyerangan tidak terhenti, para pemain harus berada di posisi yang sebaik mungkin untuk memudahkan di saat penyerangan berlangsung.

Pada momen kedua di saat lawan menguasai bola. Ketika bola sudah berada di pihak lawan dan tim harus berusaha untuk merebut kembali bola yang terlepas dari pemain supaya mencegah lawan untuk membuat skor atau mencetak gol. Gerakan yang perlu di lakukan oleh tim yang kehilangan bola, seperti membuat ruangan permain sekecil mungkin guna mempersulit lawan membawa bola ke daerah pertahanan, lakukan press dan tekanan supaya bola bisa di rebut kembali. Selama permainan usahakan bermain sebagai tim biar bola lebih mudah untuk di rebut kembali.

Pada momen ketiga yaitu transisi dari menyerang ke bertahan. Disini tim harus tau bahwasan nya bukan lagi di situasi menyerang semua harus sigap karna bola sudah di tim lawan segera untuk melakukan pertahanan secepat mungkin. Pada moment ini banyak tim yang kebobolan karna lambatnya transisi yang di lakukan sehingga lawan bisa mudah untuk memasukan bola dan membuat skor pastinya.

Momen yang terakhir atau keempat transisi dari bertahan ke menyerang. Situasi ini harus di manfaatkan sebaik mungkin ketika lawan kehilangan bola dan tim berhasil merebutnya segera. Lakukan langkah-langkah penyerangan, transisi yang baik akan membuat permainan akan lebih mudah di menangkan. Semua tim harus bisa menerapkan 4 momen ini dengan baik karna ini akan terjadi dalam permain sepakbola.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk menembak bola ke gawang lawan. Mengarahkan bola secara lurus, melengkungkan bola, menyundul bola atau bahkan mengoper bola ke gawang. Pemain harus melatih setiap bentuk *shooting* dalam berbagai situasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *shooting*. Salah satu yang faktor yang mempengaruhi adalah Bentuk Latihan Shooting (Agusti dkk, 2016).

Tim SSB SURABAYO pernah mengikuti kejuaraan sepak bola pada tahun 2020 dan 2021. Kejuaraan kompetisi pada tahun 2020 tim SSB SURABAYO memiliki prestasi sebagai juara II. Pada tahun2021hanya mampu menembus babak semifinal.

Pelatih SSB SURABAYO, mengatakan prestasi tim SSB SURABAYO menurun disebabkan tembakan kegawang sering melenceng.Pemain depan SSB SURABAYO saat mendapatkan kesempatan tendangan kegawang sering pelan, tidak tepat sasaran dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan *shooting* kegawang saat latihan.

Metode latihan yang selama ini dipakai oleh pelatih yaitu metode latihan interval. Pelatih sesekali memberikan metode latihan lain yang

meningkatkan daya ledak otot tungkai. Tujuan meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang. Kurangnya variasi gerak yang dilakukan oleh atlet SSB SURABAYO Lubuk Basung Kabupaten Agam membuat *shooting* tidak tepat sasaran.

Hal ini didukung oleh pengamatan dan observasi pada siswa yang mengikuti latihan sepak bola yang memiliki hasil *shooting* masih kurang. Pada saat tim SSB SURABAYO melakukan pertandingan, baik itu persahabatan maupun resmi tim juga lemah pada kemampuan *shooting* ini. Atlet membutuhkan model latihan *shooting* untuk meningkatkan *shooting*.

Menurut pengamatan peneliti, prestasi tim SSB SURABAYO bisa lebih baik lagi apabila tim SSB SURABAYO memiliki *shooting* ke gawang yang bagus saat mereka mengikuti kejuaraan. Pada kejuaraan tahun 2021, tim SSB SURABAYO dapat menjuarai kejuaraan tersebut karena pada saat pertandingan final tim SSB SURABAYO lebih dominan dalam pertandingan sehingga banyak tercipta peluang-peluang untuk mencetak gol.

Hasil *shooting* tim SSB SURABAYO masih lambat dan masih jauh dari sasaran dan hasil tendangan tidak berbobot sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal ini disebabkan kurangnya daya ledak otot tungkai dan kecepatan tungkai tim SSB SURABAYO. Padahal sebelum mengikuti kejuaraan tersebut tim SSB SURABAYO telah mengikuti latihan yang terprogram akan tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tim SSB SURABAYO belum memiliki *Shooting* ke gawang yang baik. Untuk itu

peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap tim SSB SURABAYO terutama menyangkut Model Latihan *Shooting* Sepak Bola Pada Siswa SSB SURABAYO di Lubuk Basung Kabupaten Agam.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Kurangnya model latihan *shooting*.
2. Metode yang di pakai selama ini oleh pelatih metode interval dan lebih banyak istirahat.
3. Hasil *shooting* yang yang lambat dan masih jauh dari sasaran.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan tersebut, maka untuk terarahnya penelitian ini penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Model latihan *shooting* pada atlet Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung.
2. Kemampuan *shooting* pada atlet Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan *shooting* pada siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung?.
2. Bagaimana meningkatkan kemampuan *shooting* pada Sekolah Sepak Bola Surabaya di Lubuk Basung?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Bentuk model latihan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung.
2. Meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai salah satu persyaratan dalam meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bagi peneliti lainnya, dapat memperkaya pengetahuan tentang berbagai model latihan *shooting* ke gawang, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dan masukan dalam mengembangkan penelitian
3. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan model latihan *shooting* meningkatkan kemampuan *shooting*.
4. Bagi siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya agar dapat menjadi acuan untuk instropeksi diri atau penilaian diri dan mampu meningkatkan motivasi agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang.
5. Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya, yaitu dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, ilmu melatih, khususnya cabang olahraga sepak bola.