

PENGARUH BENTUK LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PEMAIN PSTS TABING
PADANG

SKRIPSI

*Diajukan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH:

YOPI ROZAQ TRIA

NIM:15089199

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : PENGARUH BENTUK LATIHAN *SHOOTING* DENGAN
BOLA JALAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING PEMAIN PSTS TABING PADANG**

Nama : Yopi Rozaq Tria

NIM : 15089199

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

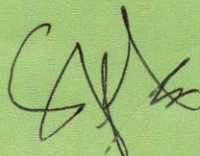
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Di setujui oleh :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing



Dr. M. Sazali Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004



Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
NIP. 198909262015041002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH BENTUK LATIHAN *SHOOTING* DENGAN
BOLA JALAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING PEMAIN PSTS TABING PADANG

Nama : Yopi Rozaq Tria

NIM : 15089199

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Tim Penguji :

Nama

Ketua : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd

Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si. M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila terdapat kekeliruan atau dalam hasil penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan atau hukum yang berlaku

Padang, November 2019

ng/nyatakan

YOPIROZQA TRIA
NIM:15089199

ABSTRAK

Yopi Rozaq Tria . 2019. “Pengaruh bentuk Latihan *shooting* dengan Bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi shooting pemain PSTS Tabing Padang. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap peningkatan *shooting* pemain PSTS Tabing Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September di Lapangan PSTS Tabing Padang. Populasi pada penelitian ini adalah pemain PSTS Tabing padang yang berjumlah 69 orang laki-laki. Dengan kelompok usia <U12 sebanyak 22 orang, U13-16 sebanyak 24 orang, dan U17-18 sebanyak 23 orang dan yang akan menjadi sampel sebanyak 24 orang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan) dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data peneltian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam *Uji T-Test* data dalam penelitian ini diperoleh $t_{hitung}(12,58) > t_{tabel}(1,711)$. terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, artinya penerapan motode bentuk latihan *shooting* dengan bola jalan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *shooting*.

Kata kunci: latihan shooting dengan bola jalan,peningkatan shooting, sepakbola

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Proposal ini yang berjudul **“Pengaruh Bentuk Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Terhadap Peningkatan *Shooting* Pemain PSTS Tabing Padang”**. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kepada zaman islamiah dan berpengetahuan pada saat sekarang ini. Proposal ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan proposal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih yang tidak terhingga:

1. Yang tercinta Ayahanda; Surya Darman dan Ibunda; Nursila, Dan Kakak, Adik yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, Pembimbing yang memberikan kontribusinya dalam penyelesaian proposal ini.
6. Dosen Penguji saya Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
7. Staf Pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2019

Yopi Rozaq Tria
NIM: 15089199

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Hakikat olah raga sepak bola	15
B. Hakikat tendangan bola ke gawang.....	19
C. Shooting bola jalan.....	24
D. Akurasi shooting	28
E. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi shooting	29
F. Penelitian yang relevan.....	33
G. Kerangka berfikir	33
H. Hipotesis penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Rancangan Penelitian.....	36
C. Tempat	37

D. Variabel Penelitian.....	
38	
E. Populasi dan sampel.....	38
F. Instrumen dan teknik pengumpulan data.....	40
G. Teknik pengumpulan data.....	41
H. Teknik analisis data.....	
42	

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Penelitian	43
2. Uji Prasyarat.....	47
3. Hasil Pengujian Hipotesis	47
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	50

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....53

LAMPIRAN.....64

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang semakin maju dan modern seperti saat ini, dunia olahraga pun semakin berkembang. Banyak cabang olahraga baru yang muncul dari gabungan beberapa cabang olahraga atau dari modifikasi cabang olahraga lain. Karena keberagaman cabang olahraga inilah yang membuat minat orang untuk melakukan olahraga semakin besar. Olahraga sangat bermanfaat bagi setiap orang. Dengan berolahraga kesehatan seseorang dapat terjaga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga digunakan sebagai ajang untuk meningkatkan potensi dan prestasi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepak bola. Di semua sudut negeri

ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai menyukai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang memainkan olahraga ini. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola, baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Sepakbola tidak hanya dijadikan ajang untuk menyalurkan hobi dan kegemaran maupun untuk menjaga kesehatan saja. Namun olahraga ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional maupun internasional. Hal tersebut tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepak bolanya ke tingkat yang lebih tinggi.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal puluhan tahun, tetapi belum mampu bersaing ditingkat dunia menurut (Agus Salim, 2007:10). sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Untuk dapat berprestasi dalam sepakbola, seseorang harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola, teknik dibagi menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola meliputi menggiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan menembak bola.

Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus dibicarakan dan dibahas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. (Febrianto, dkk 2017).

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki dan kepala. Tanpa *shooting* sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan utama sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seseorang harus mampu menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederhana teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Danny Mielke, 2007:67).

Banyak bentuk atau metode dan variasi latihan teknik yang digunakan untuk meningkatkan *shooting*. (Segura Rius, 2001:229) menyatakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *shooting* diantara menggiring bola sebelum melakukan *shooting* artinya sebelum melakukan tembakan, pemain terlebih dahulu menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, bagian dalam, sol sepatu, menggiring lurus kedepan dan berbelok-belok lalu melakukan tembakan kesasaran.

Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring sepak bola, teknik menipu lawan dan teknik-teknik lainnya. Keterampilan tidak dapat

dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang Agar seseorang pemain sepak bola memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sedini mungkin seperti mulai tingkat sekolah dasar dan dimasukan ke sekolah sekolah sepakbola Dengan demikian diberikannya pengetahuan dan keterampilan sejak dini diharapkan nantinya seseorang yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olah raga sepakbola menurut (Yulifri dan Arsil, 2017: 13).

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi penembak jitu dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang (Danny Mielke, 2007:67).

Sepakbola merupakan permainan tim kolektif walaupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini namun kerja sama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain bekerja sendiri sampai kegawang lawan untuk mencetak gol meskipun dengan kemampuan individunya yang sangat tinggi keberhasilan dalam pertandingan tetap tergantung dengan kerjasama antar pemain dan koordinasi dalam satu tim, dengan tujuan dapat selalu menguasai permainan dan menciptakan kesempatan untuk menghasilkan banyak gol ke gawang lawan. Untuk itu semua pemian harus memiliki kemampuan mengumpan dan menerima bola yang baik untuk bisa melakukan kerjasama yang baik dalam satu tim.

Kemampuan ini harus saling melengkapi antara pemain yang satu dengan pemain Lainnya.

Hal ini terbukti dalam pembinaan atlet sepakbola banyak didirikan ditingkat SSB, Klub, dan pembinaan ditingkat pendidikan sampai diperguruan tinggi untuk memunculkan atlet-atlet yang handal dan berprestasi. Pembinaan merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Pembinaan dalam olahraga sepakbola mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Sesuai dengan Undang-undang Dasar Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 yang berbunyi :

“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda. Pembinaan olahraga sepakbola ditingkat pendidikan merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga

sepakbola. Di setiap pendidikan siswa pasti diberikan pembelajaran mengenai bermain sepakbola dan latihan terkait dengan kemampuannya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai dengan tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet harus memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga *factor* yaitu 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988:2). Selain itu pemain harus perlu menguasai gerakan-gerakan dan teknik dasar sepakbola seperti :

1. Gerakan teknik tanpa bola : Lari, Melompat, *Tackling*, dan *Rempel (Body protection)*
2. Gerakan teknik dengan bola : *passing*, *heading*, *shooting*, menahan, mengontrol, dan menggiring bola (Emral, 2016:117).

Dari semua teknik dasar diatas maka menurut penulis yang paling penting adalah tembakan (*shooting*), karena tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya (Sucipto, 2000:7). Dengan cara *shooting* menjelaskan pula bahwa : “Tujuan permainan Sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha

menjaga gawangnya agar tidak kemasukan”. Salah satunya cara untuk mencetak gol yaitu dengan cara *shooting*. Apabila akurasi tembakan (*shooting*) kita diatas rata-rata, maka akan mendapatkan peluang menang. Tetapi kadang seorang pemain yang mempunyai *shooting* yang baik belum tentu berhasil menciptakan gol, karena ada factor penentu lainnya yang penting juga harus dimiliki seorang pemain (penendang bola).

PSTS (Persatuan sepak bola Tabing dan sekitarnya) adalah Salah satu club sepak bola yang berada dikota padang. PSTS Tabing Padang berdiri pada tahun 1975. PSTS Tabing merupakan tempat pembinaan atlet sepak bola muda berdomisi di Kota Padang mulai dari U10, U12, U13, U15, U16, U18, U21, U23, Dan Senior. PSTS Tabing dilatih oleh Yulian Syahreva yang memiliki lisensi C AFC. PSTS Tabing sudah menjadi langganan juara diberbagai ajang yang diselenggarakan oleh Askot Padang. PSTS Tabing Padang juga dikenal banyak pemain dari sana yang memperkuat tim-tim diliga Indonesia baik liga 1, liga 2, liga 3.

Selama klub ini berdiri, setiap peserta latihan melakukan latihan sesuai instruksi pelatih yang berpedoman dengan program latihan yang ada. Namun, peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini dilihat ketika diberikan materi bermain, pemain sering gagal dalam memanfaatkan peluang sehingga gagal dalam menciptakan gol, dan saat melakukan tendangan kegawang. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan tersebut terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *shooting*, bola yang ditendang masih tidak menemui sasaran dan mudah dihalau oleh

penjaga gawang. Sehingga tujuan yang diinginkan pelatih tidak didapatkan, dan saat bertanding karena *shooting* yang dilakukan pemain tidak menemui sasaran dan banyak peluang yang terbuang sia-sia dan akhirnya membuat tim PSTS Tabing Padang sering menderita kekalahan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat melihat di SSB Tabing khususnya belum adanya peningkatan untuk melakukan *shooting* ke gawang hal ini yang membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada pemain. Jika dalam melakukan *Shooting* bola dapat mengarah tepat kepada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar *shooting* bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepak bola sekolah sepakbola Tabing Padang memiliki beberapa permasalahan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *shooting* dalam sepakbola yaitu atlet mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat pertandingan, peneliti melihat langsung pemain sekolah sepakbola Tabing. mengamati pertandingan dalam open turnamen yang diadakan oleh KNPI Kota Padang selama 2x30 menit permainan yang dilakukan pemain Sekolah Sepak Bola Tabing Kota Padang, dimana para pemain terhitung melakukan *shooting* kurang lebih sebanyak 13x dengan rincian 8x babak pertama dan 5x babak ke dua, dari sekian banyak *shooting* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan x *shooting* on target yang menghasilkan 1 gol, dan 11x *shooting* yang dilakukan off target, maka dari itu hasil yang dikumpulkan

sangat mencolok dimana dari 13x *shooting* sukses 8x dan 5x diantaranya off target. Hal ini dikarenakan kemampuan melakukan shooting pemain sekolah sepak bola ini dengan benar masih rendah atau dibawah rata-rata Ditambah dalam 3 kali pertandingan dalam satu hari itu 1 kemenangan dan 2 kekalahan yang membuat tim sepak bola PSTS Tabing Padang tidak mampu lolos ke babak semifinal membuat nama SSB yang dulu ditakuti dan banyak menghasilkan bibit atau pemain-pemain yang mampu bersaing dan bermain diliga Indonesia tidak lagi ditakuti atau jadi kandidat juara dalam berbagai turnamen maupun tanding antar SSB.

Agar *shooting* dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya faktor mental, karena faktor mental seorang atlet saat melakukan latihan dan pertandingan sangat berperan, karena seorang atlet tidak akan bisa melakukan teknik yang baik apabila ada tekanan mental dan pikiran, dan kondisi fisik yang dimiliki atlet tersebut, yang meliputi daya ledak otot tungkai, kekuatan otot, koordinasi mata dan kaki, serta kelentukan. Disamping itu, latihan yang teratur, terprogram, terarah, dan kontiniu hendaknya dilakukan untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Perkembangan SSB yang ada di Provinsi Sumatera Barat khususnya di daerah Padang sangatlah pesat. Sebagai indikasi adalah banyaknya SSB yang terdaftar menjadi anggota Ikatan Sekolah Sepakbola dipadang yang beranggotakan kurang lebih 10 sekolah sepak bola antara lain SSB PSTS Tabing , SSB Rajawali, SSB Putra wijaya padang, SSB Anak bangsa, SSB Padang united , SSB Taruna mandiri, SSB Semen padang, SSB Ripan's, SSB

Excelent dan masih banyak yang lain. Mengadakan kompetisi setiap tahunnya sebagai wadah pembinaan usai dini yang pelaksanaan nya dibagi menjadi tiga kelompok usia meliputi kompetisi usia dibawah 15 tahun, kompetisi dibawah 12 tahun ,dan kompetisi di bawah 10 tahun. Sekolah sepakbola PSTS Tabing juga berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh dispora Padang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai *shooting* bola jalan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Tabing Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas dapat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Teknik mempengaruhi akurasi *shooting*.
2. Kondisi fisik mempengaruhi akurasi *shooting*.
3. Latihan yang teratur,terprogram,terarah dan kontiniu mempengaruhi akurasi *shooting*.
4. Mental mempengaruhi akurasi *shooting*.
5. Motivasi atlet mempengaruhi akurasi *shooting*.

6. Belum diketahui pengaruh latihan shooting dengan bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain SSB Tabing Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain SSB Tabing Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini : Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti membuat batasan yaitu: Pengaruh bentuk latihan *Shooting* bola jalan mempengaruhi akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan

shooting bola jalan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain sepakbola PSTS Tabing Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) terutama bagi mahasiswa jurusan Kesehatan Dan Rekreasi (IKOR).
- b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan kemampuan sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepakbola.
- c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada pemain di SSB Tabing Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

- b. Bagi pemain Menambah wawasan di metode latihan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada pemain meningkat.
- c. Bagi Peneliti Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi Pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: bentuk latihan *shooting* bola jalan berpengaruh terhadap peningkatan *shooting* pemain. dengan $t_{hitung}(12,58)$ lebih besar dari $t_{tabel}(1,711)$.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih pemain sepak bola PSTS tabing padang , agar dapat menerapkan bentuk latihan *shooting* bola jalan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting*.
2. Bagi pemain, khususnya bagi atlet sepak bola PSTS tabing padang untuk selalu meningkatkan kemampuan *shooting* bolanya dengan melaksanakan latihan *shooting* bola jalan secara disiplin dan rutin.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian terhadap *shooting* bola jalan dengan lebih mendalam, memperbaiki dan memperhatikan keterbatasan dalam peneltian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar.
- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka. FIK UNP.
- Arikunto Suharsimi.(2002). *Prosedur Penelitian dan instrument penelitian Pendekatan Praktik*.
- _____.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arwandi .(1989).*Perbedaan Hasil Latihan Teknik Menendang antara Kura-kura Kaki bagian Dalam dan Kura-kura Kaki bagian Luar terhadap Akurasi Tembakan ke Gawang Sepakbola*. Padang:FPOK IKIP (Pasca).
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Paka karya.
- Darmawan Efendi. (2015). Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Emral. (2016). *Sepak bola dan teknik sepak bola*. Jakarta:Direktoral jendral pendidikan dasar.
- Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. (2017). *Analisis teknik dasar permainan sepakbola*.
- Luxbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____.(2012). *Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muhammad Muhyi Fahruq. (2008) *meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga sepakbola*. Jakarta, PT. Gramedia widiasarana Indonesia.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung :Yudistira.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran*. Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Direktoral Jenderal Olahraga.