

## **ARTIKEL**

Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Hasil *Shooting Sepak Bola* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018



**Oleh:**

**PANDU NOVAN ARDIANTAMA**

**13.1.01.09.0393**

**Dibimbing oleh :**

1. Dr. Budiman Agung P
2. Riski Burstiando, M.Pd

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2018-2019**



## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019



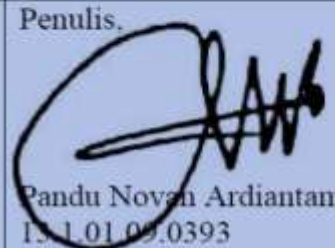
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Pandu Novan Ardiantama  
NPM : 13.1.01.09.0393  
Telepon/HP : 085778883453  
Alamat Surel (Email) : panduu21@gmail.com  
Judul Artikel : Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Hasil *Shooting Sepak Bola* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018  
Fakultas – Program Studi : FKIP/PENJASORKES  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl KH Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,.....
Pembimbing I  Dr. Budiman Agung P NIDN. 0706078801	Pembimbing II  Risa Burstiando, M.Pd. NIDN. 0711029002	Penulis,  Panduan Novan Ardiantama 13.1.01.09.0393



## Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Hasil *Shooting Sepak Bola* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018

PANDU NOVAM ARDIANTAMA

13.1.01.09.0393

FKIP-PENJASORKES

panduu21@gmail.com

Dr. Budiman Agung P dan Riski Burstiando, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

**Pandu Novan Ardiantama** : Pengaruh Latihan *Shooting* Menendang Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Hasil *Shooting Sepak Bola* Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil *shooting*, rendahnya hasil *shooting* sepak bola karena kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi oleh guru pembimbing dan pada akhirnya siswa merasa kurang senang terhadap pembelajaran yang dihadapi, nilai rata-rata dalam pembelajaran sepak bola pada kelas VIII SMP Negeri 1 Grogol.

Permasalahan Penelitian ini adalah (1) Apakah ada pengaruh modifikasi media pembelajaran latihan sasaran tetap terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018 (2) Apakah ada pengaruh modifikasi media pembelajaran latihan sasaran berubah arah terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018 (3) Apakah ada pengaruh modifikasi media pembelajaran latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018 ?

Dalam memilih metode penelitian yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan harapan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena data yang ingin diteliti belum ada atau baru akan ditimbulkan, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu jika peneliti ingin mengetahui gambaran data secara sengaja ditimbulkan, maka penelitiannya berbentuk eksperimen (2006: 14).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : (1) Ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi media pembelajaran menggunakan latihan sasaran tetap terhadap hasil belajar sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, dengan nilai  $rx1.y = 0,524 > r(0.05)(27) = 0,497$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi media pembelajaran menggunakan latihan sasaran berubah arah terhadap hasil belajar sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, dengan nilai  $rx2.y = 0,625 > r(0.05)(27) = 0,497$ . (3) Ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi media pembelajaran menggunakan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah terhadap hasil belajar sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018 dengan nilai  $rx1.2.y = 0,576 > r(0.05)(27) = 0,497$ .

**Kata Kunci** : Latihan *Shooting*, Sasaran Tetap, Sasaran Berubah Arah, Hasil *Shooting*

### I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau



kondisi fisik seseorang sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini dikarenakan masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Pertama, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi atau hiburan, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang.

Kegiatan olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan, santai, semua berjalan dengan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kegiatan bertujuan untuk penyegaran kembali baik fisik maupun mental. Kedua, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk

mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani. Olahraga yang dilakukan ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran umum dan pembelajaran khusus yang cukup jelas. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit.

Permasalahan yang muncul dalam pendidikan jasmani banyak pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar yaitu seperti anak didik timbul sifat bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas jasmani, saat kegiatan belajar anak didik pura-pura sakit, ijin, tidak mengikuti pelajaran dengan berbagai alasan dan sebagainya.

Demikian pula pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada materi permainan bola besar yaitu sepak bola, masih banyaknya siswa yang kurang sungguh-sungguh dalam belajar teknik dasar sepak bola, hal tersebut ditunjukkan bahwa siswa lebih suka pembelajaran langsung kepada permainan sepak bola dari pada belajar tentang teknik dasar terlebih dahulu, rendahnya motivasi siswa, anak tidak tertarik pada permainan sepak bola karena kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi oleh guru pembimbing dan pada



akhirnya siswa merasa kurang senang terhadap hasil *shooting*, nilai rata-rata hasil *shooting* sepak bola pada kelas VIII SMP Negeri 1 Grogol dari 27 siswa hanya 6 anak saja yang mendapatkan hasil nilai *shooting* di atas KKM, yaitu jumlah keseluruhan .

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan tindakan penelitian dengan hasil *shooting* pada permainan sepak bola khususnya pada permainan bola besar yaitu sepak bola dibutuhkan kreativitas guru yang inovatif agar pembelajaran menarik dan menyenangkan khususnya bagi peserta didik.

Melalui pengkajian dapat ditemukan langkah-langkah untuk memperbaikinya. Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani terdapat aspek yaitu : aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotor, tetap harus muncul dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga masing-masing, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga tersebut, baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik). Mufidatul,

(2013) mengatakan bahwa latihan merupakan proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Selanjutnya pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan ruang lingkup, pengertian, ciri, tujuan dan sasaran latihan.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap potensi olahragawan mencapai prestasi puncak (Sukadiyanto, 2005). Ketepatan dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sasaran ini



dapat berupa jarak atau objek yang harus dikenal.

Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan disetiap cabang olahraga. Baik aktivitas olahraga permainan, perlombaan dan yang sebagainya dan juga diperlukan sebagai unsur dasar peningkatan prestasi olahragawan (Nala, 2011). Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari.

Kenyataan di lapangan yang diamati selama ini, banyak siswa yang memiliki hasil belajar maksimal, Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu solusi adalah membuat suatu program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* para pemain sepak bola. Pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan *shooting* sasaran tetap dan pelatihan *shooting* dengan sasaran berubah guna meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol.

Berdasarkan uraian di latar belakang, penelitian ini dengan judul "**Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Hasil *Shooting Sepak Bola* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Grogol Tahun Ajaran 2017-2018**"

## II. METODE

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2010: 9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2010: 14) mengatakan bahwa metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme,



digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar menggunakan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap hasil belajar sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal siswa diketahui, (2) pemberian treatment model latihan menendang menggunakan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah

arah sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui adanya pengaruh media pembelajaran menggunakan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah terhadap hasil belajar siswa siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018. Ujihipotesis akan menampilkan besar nilai r-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan hasil belajar setelah melakukan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018. Setelah melakukan model latihan menendang ke berbagai sasaran dapat diketahui dari nilai rata-rata pretest dan posttest pada uji-t tersebut. Hasil uji-t menunjukkan bahwa media latihan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, hal ini dibuktikan dengan  $r$  hitung  $0,85 >$  dari  $r$  tabel, dan nilai signifikansi  $0,000 <$   $0,05$ . Ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, mengalami peningkatan hasil belajar



setelah melakukan modifikasi pembelajaran sasaran tetap dan sasaran berubah arah dengan ditunjukkan oleh nilai post-test lebih besar dari pada nilai pre-test.

Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan nilai pre test dan post test baik latihan sasaran tetap maupun latihan sasaran berubah arah.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan

atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan





menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan latihan sasaran tetap terhadap hasil *shooting* sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, dengan nilai  $r_{x1.y} = 0,524 > r(0.05)(27) = 0,497$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* media pembelajaran menggunakan latihan sasaran berubah arah terhadap hasil *shooting* sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0,625 > r(0.05)(27) = 0,497$ .

3. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* pembelajaran menggunakan latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah arah terhadap hasil *shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grogol tahun ajaran 2017-2018 dengan nilai  $r_{x1.2.y} = 0,576 > r(0.05)(27) = 0,497$ .

#### V. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, H. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama

Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta. Salemba Medika.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* : Yudhistira Ghalia Indonesia

Mukholid, A. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* : Yudhistira

Mulyono, RWA. 2013. *Skripsi “Pengaruh Leg Press Terhadap peningkatan Tinggi Lompatan (Vertical Jump) Pada pemain badminton*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Suraakarta

Nugroho, S. 2015. *Kerjasama dan Pembinaan*



*Olahraga Dalam  
Membangun Karakter  
Dan Mentalitas Bangsa.*  
Yogyakarta : FIK  
Universitas Negeri  
Yogyakarta

Pranatahadi, SB. 2010. *Sejarah  
Bola Voli.* Yogyakarta :  
PBVSI

Pudjiadi, A., dan Hegar, HB.  
2010. *Pedoman  
Pelayanan Medis Ikatan  
Dokter Anak Indonesia.*  
Jakarta : IDAI