

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut)”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dalam Tugas Akhir. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnakan di masa akan datang. Semoga semua peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan.

Tasikmalaya, Juli 2023
Penyusun

Fathurahman Hakim
172191092

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. Hj. Nani Ratnaningsih, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Dr. Nanang Kusnadi, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Defri Mulyana, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Pelatih Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Ayahanda Tatang Lukman Hakim dan Ibunda Yani Priatni tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	14
2.1.2 Keterampilan Teknik	14
2.1.3 Permainan Sepak Bola	17

	Halaman
2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepak Bola	17
2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola	19
2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.4 Teknik <i>Shoting</i> dalam Permainan Sepak Bola	22
2.1.4.1 Pengertian Teknik <i>Shooting</i>	22
2.1.4.2 Teknik Dasar Macam-macam <i>Shooting</i> Sepak Bola	24
2.1.5 Variasi Latihan <i>Shooting</i>	30
2.1.5.1 Latihan <i>Shooting</i> dari Berbagai Arah	30
2.1.5.2 Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak	31
2.1.5.3 Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu	33
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Konseptual	34
2.4 Hipotesis Penelitian	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Desain Penelitian	37
3.4 Populasi dan Sampel	38
3.4.1 Populasi Penelitian	38
3.4.2 Sampel Penelitian	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Instrumen Penelitian	39
3.7 Teknik Analisis Data	41
3.8 Langkah-langkah Penelitian	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	45
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46

	Halaman
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas	47
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	47
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	13
Gambar 2.2 Tembakan <i>Instep Drive</i>	25
Gambar 2.3 Menyepak dengan Kaki Bagian Luar	26
Gambar 2.4 Tendangan <i>Full volley</i>	27
Gambar 2.5 Tembakan <i>Half Volley</i>	28
Gambar 2.6 Tembakan <i>Side Volley</i>	29
Gambar 2.7 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	30
Gambar 2.8 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Diam	31
Gambar 2.9 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Bergerak I	32
Gambar 2.10 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Bergerak II	32
Gambar 2.11 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	37
Gambar 3.2 Diagram Tes <i>Shooting</i>	40
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	45
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	46
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	46
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	47
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	55
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	56
Lampiran 3. Program Latihan	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	59
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	60
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	61
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	62
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	63
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	64
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	66
Lampiran 11. SK Bimbingan	67
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 13. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	70
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	73