

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, September 2020
Penulis,

Gun Gun Trisna Gumilar

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. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, 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. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, 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. Bapak Deni Setiawan, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Melya Nur Herlina, 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.
4. 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.
5. Kepala SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya yang telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
6. Ayahanda Jumsa Kusmayadi dan Ibunda Eka Sugiharti tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. 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. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. 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.....	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Konsep Latihan.....	9
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	9
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	10
2.1.1.3 Prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Over Load</i>)	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	13
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	14
2.1.1.4 Komponen Latihan	15
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	15
2.1.1.4.2 Volume Latihan	15

	Halaman
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i>	16
2.1.2 Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.2 Peraturan Permainan	19
2.1.2.2.1 Lapangan Permainan	19
2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan	20
2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.3 Keterampilan Teknik	22
2.1.4 Hakikat Menendang Bola	24
2.1.4.1 Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	24
2.1.4.2 Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	26
2.1.5 Pendekatan Taktis	28
2.1.6 Pendekatan Taktis dalam Keterampilan <i>Shooting</i> Sepak Bola	30
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Konseptual	33
2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	35
3.2 Variabel Penelitian	35
3.3 Desain Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.8 Langkah-langkah Penelitian	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	44
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	44
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46

	Halaman
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	46
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	46
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	20
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	21
Gambar 2.4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	25
Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki	27
Gambar 2.6 Visualisasi Latihan Pendekatan Taktis <i>Shooting</i> Sepak Bola	32
Gambar 2.7 Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Pendekatan Taktis	32
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	36
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	39
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i>	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	45
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	45
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalis Data	46
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	46
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>hooting</i>)	53
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	54
Lampiran 3. Program Latihan	55
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. Dokumentasi Sampel.....	69
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	72