

## 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 Metode Praktik Distribusi Tetap terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis)”.

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 2021  
Penyusun

Lukman Nurbarkah  
172191072

## 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. 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. 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. Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Ridwan Gumilar, 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. Romi Muhamad Maulana, selaku Ketua pelatih Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Dede Rahmat (Alm) dan Ibunda Karolina 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 2017 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. Amin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Konsep Latihan .....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	8
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	9
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 .....	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan .....	14
2.1.1.4 Komponen Latihan .....	14
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan .....	14
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 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola .....	18
2.1.2.2.1 Lapangan Permainan .....	18
2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan.....	19
2.1.2.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	20
2.1.3 Pentingnya Menguasai Teknik Dasar dalam Sepak Bola	21
2.1.4 Keterampilan Teknik .....	22
2.1.5 Teknik Dasar Menendang Bola .....	23
2.1.5.1 Jenis-jenis Tendangan dalam Sepak Bola .....	23
2.1.5.2 Tujuan Menendang dalam Permainan Sepak Bola	24
2.1.6 <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola .....	25
2.1.6.1 Hakikat <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola	25
2.1.6.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola .....	27
2.1.6.3 Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola .....	27
2.1.7 Metode Praktik Distribusi .....	29
2.1.8 Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Praktik Distribusi Tetap.....	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Konseptual .....	34
2.4 Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	37
3.2 Variabel Penelitian .....	37
3.3 Desain Penelitian .....	38

	Halaman
3.4 Populasi dan Sampel .....	38
3.4.1 Populasi Penelitian .....	38
3.4.2 Sampel Penelitian .....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6 Instrumen Penelitian .....	40
3.7 Teknik Analisis Data .....	41
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	44
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	46
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....	46
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas .....	48
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	48
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	48
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	49
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	51
5.2 Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola .....	19
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola .....	19
Gambar 2.4 Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepak Bola .....	29
Gambar 2.5 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Praktik Distribusi .....	33
Gambar 2.6 Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Praktik Distribusi .....	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	38
Gambar 3.2 Diagram Tes <i>Shooting</i> .....	41
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	41

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> .....	46
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> .....	47
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes .....	47
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	48
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	48
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i> ) .....	56
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i> ) .....	57
Lampiran 3. Program Latihan .....	58
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	60
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	61
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data .....	62
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal .....	63
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas .....	64
Lampiran 9. Tabel Distribusi F .....	65
Lampiran 10. Tabel Distribusi t .....	67
Lampiran 11. SK Bimbingan .....	68
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian .....	69
Lampiran 13. Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	70
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	71
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	74