

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan kebutuhan yang tidak hanya dilakukan oleh seorang atlet. Melalui latihan, seseorang baik atlet maupun non atlet upaya persiapan diri untuk meraih *goal setting* yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk mendapatkan prestasi dan target yang optimal dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang *continue*. Sebuah latihan bagi seorang atlet merupakan sebuah menu wajib dalam menjaga kualitas kebugaran jasmani yang bertujuan untuk *maintenance* dan menjaga kualitas hidup. Menurut Wahyuri (2019, p. 72) “Latihan yaitu pentahapan berkegiatan olahraga terdiri dari bermacam-macam model bersikap dan gerakan, terarah, berulang, tahap pembebanan yang semakin meningkat untuk restorasi ketepatan kemampuan”.

2.1.1.7 Pengertian Latihan

Mengenai pengertian latihan, Menurut (Nasrulloh et al., 2018) bahwa “Latihan ialah kegiatan yang diselenggarakan dengan sesuai rencana, sesuai program, sesuai tahapan-tahapan, adanya evaluasi dan direalisasikan berulang serta mempunyai goal setting untuk peningkatan dan mempertahankan kualitas kebugaran jasmani sesuai dengan target yang dipersiapkan”. Pendapat (Hanafi, M., Prastyana, B., & Utomo, 2019) latihan adalah jenis berkegiatan aktivitas fisik secara sistematis, terdesain, serta dilaksanakan dengan cara berulang yang ditandai adanya peningkatan kemampuan atau progress. (Harsono, 2017) mengemukakan latihan adalah suatu tahapan proses yang sistemik dari sebuah pelatihan yang pelaksanaannya dan penerapan dengan pola yang berulang dengan tahap semakin lam akan bertambah volume pembebanannya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan yang dimaksud latihan upaya untuk peningkatan kemampuan (keterampilan) melalui tahapan proses yang konsisten dan pemberian beban yang bertahan dan *continue*.

2.1.1.8 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2018, p. 39) mengungkapkan bahwa” Tujuan serta sasaran utama dari Latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, menurut Harsono (2017, p. 39) menjelaskan 4 aspek Latihan yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah 1) Latihan Fisik: 2) Latihan Teknik: 3) Latihan Taktik: 4) Latihan Mental. Menurut Kusnadi dan Hartadji (2014, p. 3) tujuan latihan diantaranya adalah 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin: 2) Meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan digunakan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan Latihan.

Berdasarkan paparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa tujuan latihan untuk membantu dan melatih dalam meningkatkan keterampilan baik dari mental, fisik, teknik maupun taktik guna untuk memperoleh prestasi yang maksimal dan untuk menghindari terjadinya cedera pada bagian tubuh yang sering digunakan.

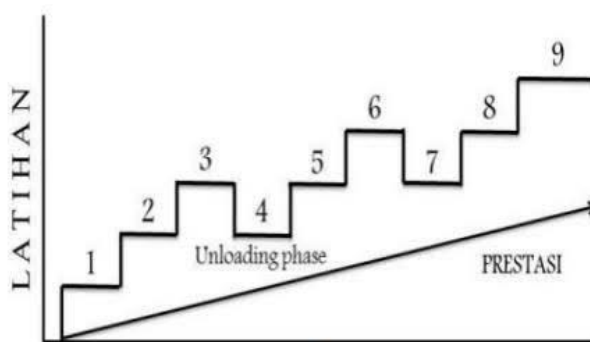
2.1.1.9 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip Latihan merupakan patokan yang harus dijalankan agar dalam proses dan hasilnya bisa sesuai apa yang kita inginkan, Harsono (2015, p. 51) mengungkapkan “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Prinsip ini terbagi menjadi beberapa bagian namun semuanya saling terkoneksi dan saling berpengaruh satu sama lainnya, prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015, p. 51) menjelaskan sebagai berikut prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik,

maupun mental. Harsono (2015, p. 52) menjelaskan kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, itu hanya kecil sekali.



Gambar 2. 1. Sistem Tangga Penambahan Latihan Beban
Sumber: Harsono (2015:54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011, p. 7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015, p. 64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan

di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksikoreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip over load diterapkan”.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4) Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 68) ”Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya”. Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kecepatan siswa sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kecepatan semakin meningkat.

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Menurut

Harsono (2015, p. 68) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan staleness (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya”.

5) Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Selanjutnya Harsono (2015, p. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan power otot tungkai misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan latihan *jump to box* dan *depth jump*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan power otot tungkai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Konsep Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat dalam mengikuti pertandingan yang sering diadakan ditingkat Daerah maupun Nasional, bahkan sampai ke dunia internasional. Mereka berpartisipasi sebagai peserta pertandingan maupun sebagai penonton. Dalam Daryanto, dan Hidayat (2015) Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Dalam Yulian (2016) Sepakbola adalah suatu

permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Jusran S (2018) Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah.

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut Kerjasama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerjasama pemain dalam satu kesebelasan. Pada permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik meyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola. Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang salah satunya sebagai penjaga gawang yang bertanding selama 2x45 menit untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang lebih banyak mencetak gol adalah pemenangnya. Jika hasil gol sama banyaknya maka akan ada penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasil gol masih imbang maka diselesaikan dengan adu penalti. Sepak bola dimainkan di atas lapangan berumput yang mempunyai ukuran standar internasional yaitu panjang 100 – 110 m dan lebar 64 - 75 m, ukuran daerah pinalti yaitu 18 m dari setiap posnya, gawang berukuran lebar 7 m dengan tinggi 2,5 m, dan garis pinalti berada 11 m dari titik tengah garis gawang. Bola yang digunakan berbahan kulit berisi udara yang mempunyai ukuran lingkaran 69 – 71 cm.

Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

2.1.2.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu

pertandingan. Sesuai dengan ide permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Dengan demikian penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Dalam manual coaching FIFA dijelaskan dasar dari teknik berkisar pada kontak yang baik antara tubuh dan bola. Bola ada untuk melayani pemain, bukan sebaliknya (FIFA, 2015). Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Mengoper (*Passing*), Menendang (*shooting*), Menghentikan atau Mengontrol Bola (*Ball Control*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Dibawah ini akan dijelaskan mengenai teknik sepakbola yakni Mengoper, Menendang, Mengontrol, Mengoper dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola. Menurut Bahtra (2022:133) menjelaskan Bahwa:

- 1) *Passing* adalah kemampuan pemain untuk memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan menggunakan kaki. *Passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki/kura-kura kaki
- 2) *Ball control* atau kontrol bola merupakan kemampuan pemain untuk menghentikan bola yang datang untuk selanjutnya dikuasai. Kontrol bola bisa dilakukan saat bola menggelinding ditanah dan saat bola melayang. Saat bola bawah/menggelinding ditanah bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki/kura-kura kaki. Selanjutnya bola atas/bola melayang bisa dilakukan dengan kontrol paha, dada dan kepala.
- 3) *Shooting* adalah suatu usaha menggiring bola atau memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan mendorong pendek-pendek dan selalu dalam penguasaan. *Shooting* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.
- 4) *Shooting* adalah kemampuan pemain untuk menendang ke arah gawang dengan keras dan akurat. *Shooting* ialah salah satu untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* sering dilakukan dengan menggunakan punggung kaki/kura-kura kaki.

- 5) *Heading* atau menyundul bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola dengan menggunakan kepala. *heading* merupakan teknik yang sangat diperlukan yang memberikan pelengkap yang efektif untuk bermain dengan kaki.

2.1.2.2 Teknik *Shooting* Pada Permainan Sepakbola

Menendang bola merupakan karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menembak ke gawang, dan menyapu untuk menggalkan serangan lawan”. *Shooting* merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran *shooting* dengan menggunakan kedua kakinya.

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* dalam Sepakbola diantaranya:

1. Faktor Fisik : Kaki yang kuat menghasilkan tendangan yang lebih keras membuat bola sangat sulit ditangkap oleh kiper.
2. Fleksibilitas Sendi Panggul : Mempengaruhi jangkauan gerak kaki saat mengayun, menghasilkan momentum tendangan yang maksimal.
3. Faktor Teknikal: Fokus pada target dan perkenaan kaki dengan bola pada bagian punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.
4. Faktor keseimbangan Tubuh : Posisi tubuh pada saat menendang sangat membantu dalam menjaga akurasi tendangan.
5. Faktor Mental : Fokus pada bola dan sasaran dapat menghasilkan peningkatan dalam keberhasilan *shooting*. Dan rasa percaya diri serta ketenangan dapat menjadi satu hal yang membuat keberhasilan dalam *shooting*.

Ada empat cara dalam *shooting* sepak bola, antara lain:

1. *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Cara melakukan *shooting* kaki bagian dalam, antara lain:
 - a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.

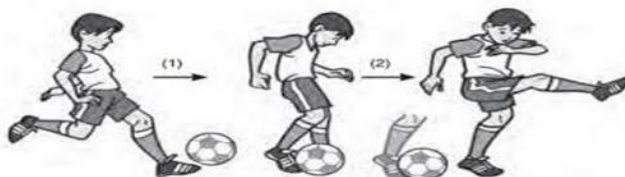
- b. Kaki tendangan arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan bola.
- c. Posisi badan berada diatas bola.
- d. Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam



Gambar 2. 2. *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber: IKIP PGRI PONTIANAK

2. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki. Cara melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki:
 - a. Kaki tumpu diletakan di sampig dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk atau bengkok.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah da harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang terdapat tali sepatu.
 - c. Gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendangan pada saat perkenaan, berada di atas bola.
 - d. Setelah tendangan, kaki tendangan masih terus mengikuti gerakan.



Gambar 2. 3. *Shooting* dengan Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: IKIP PGRI PONTIANAK

3. *Shooting* menggunakan punggung kaki bagian dalam

Cara melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki bagian dalam:

- Kaki tumpu diletakan disamping bola
- Kaki tendangan diayunkan kebelakang, tenaga dating mulai dari paha.
- Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas anatara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- Pandangan mata pada bola.
- Follow through dari kaki tendangan.



Gambar 2. 4. *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian dalam

Sumber: IKIP PGRI PONTIANAK

4. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar. Cara melakukan *shooting* dengan punggung kaki bagian luar:

- Kaki tumpu dengan bola diletakan disamping atau sedikit di belakangnya.
- Kaki tendagan diayun dari belakang dan pada saat menyentuh bola, ujung sepatu diputar ke arah dalam.
- Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut.
- Tangan direntangkan.
- Mata tertuju pada bola.
- Follow through dari kaki yang menendang bola.



Gambar 2. 5. *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Luar

Sumber: IKIP PGRI PONTIANAK

2.1.3 Konsep Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang didalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung ketepatan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, *heading*, *controlling*, dan sebagainya. Menurut Suharno HP (2013), faktor faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- 1) Kordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk Sasaran gerak.
- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- 3) Gerakan dari lambat menuju cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah ketepatan seseorang untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti

pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

2.1.4 Pengertian Alat Bantu

Alat bantu Latihan adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu pelatih dan atlet melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pelatih dalam menyampaikan materi latihan, alat bantu ini sering disebut dengan alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Menurut Badru (2018) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan” (hlm.44).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau media latihan adalah segala sesuatu yang dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan atlet sehingga dapat mendorong terciptanya proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian atlet dalam melakukan aktivitas latihannya.

2.1.4.1 Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam proses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar atlet dapat menyerap alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada satu mediaupun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multimedia.
- 2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi.
- 3) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.

- 4) Atlet diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahakan media yang hebat hingga siswa dapat belajar tanpa susah payah dan kegiatan yang berarti. Sehingga siswa aktif dalam latihan.
- 5) Hendaknya tidak menggunakan alat bantu sekedar sebagai hiburan semata kecuali memang tujuan dari pembelajaran.

2.1.4.2 Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo (2013) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran Pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan Bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan Kesehatan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku Pendidikan
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. (hlm.54).

2.1.4.3 Pelaksanaan Latihan *Shooting* Menggunakan Alat Bantu Target Ban

Latihan *shooting* sangat penting bagi pemain sepakbola, latihan dalam penelitian ini menggunakan alat bantu target ban merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Sejalan menurut (Gemaek dkk 2020) penguasaan teknik *shooting* yang sangat baik merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dikuasai pemain agar mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang mumpuni (hlm.36). Pada latihan ini siswa dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan ditembak pada letak yang tepat. Dalam latihan *shooting* dengan alat bantu ban disini adalah latihan *shooting* dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari tengah dengan menggunakan sasaran ban. Pemain berdiri pada jarak awal 8 meter sampai 15 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain sebelum melakukan *shooting*

yaitu melakukan variasi menggunakan kun dengan variasi berbeda sesuai dengan penambahan jarak, adapun variasi target ban berpindah dari tengah ke pojok kiri dan kanan sesuai dengan penambahan jarak, kemudian bola ditendang dengan tujuan masuk ke lingkaran ban.

Penambahan jarak pada latihan ini dilakukan berdasarkan jadwal yang direncanakan, yaitu pada pertemuan 2 sampai 5 berjarak 8 meter dengan jarak awal dan penambahan jarak dilakukan kembali pada pertemuan 6 sampai 8 dengan jarak 9 meter, lalu untuk penambahan jarak selanjutnya pada pertemuan 9 sampai 12 berjarak 10 meter, selanjutnya pada pertemuan 13 jarak bertambah menjadi 11 meter, lalu untuk pertemuan 14 sampai 15 jarak bertambah menjadi 12 meter, selanjutnya pada pertemuan 16 sampai 17 jarak bertambah menjadi 13 meter, untuk pertemuan 18 yaitu pertemuan terakhir untuk melakukan penilaian akhir.

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target ban dengan cara menggunakan sasaran. Menurut (Gemail., dkk. 2020) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau objek (hlm.36). Maka latihan yang akan dilakukan dalam penelitian ini akan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebab latihan tersebut menuntut para pemain untuk lebih berkonsentrasi, ketepatan dan percaya diri. Karena sebelum menendang penendang mengarahkan bola akan ditepatkan ke mana. Disini jelas bahwa latihan tersebut memerlukan kecermatan, ketepatan dan daya piker yang tinggi dari pemain.

Alat bantu adalah sarana atau alat peraga untuk membantu pelatih atau atlet dalam melaksanakan latihan. Menurut Badru (2018) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan” (hlm.44).

Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan ban bekas berukuran 17 inchi. Media latihan ini sudah pernah dilakukan oleh Aziz, D. A. (2021) bahwa Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa alat bantu target ban sangat membantu untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola (hlm.15).



Gambar 2. 6. Latihan *Shooting* Menggunakan Alat Bantu Target Ban

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2.1.5 Karakteristik Pemain SSB Bupal Karangnunggal

Karakteristik pemain SSB Bupal memiliki karakteristik tersendiri seperti kemampuan teknikal. Pemain SSB Bupal memiliki teknik yang cukup baik, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Kemampuan ini sangat penting bagi setiap pemainnya, namun kebanyakan pemain memiliki kekurangan dalam kemampuan akurasi *shooting* hal tersebut bisa dilihat dari sesi latihan, game internal, bahkan uji coba maupun pertandingan resmi. Sedangkan kondisi fisik SSB Bupal memiliki kualitas kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan yang cukup baik. Dilihat dari beberapa pertandingan para pemain dapat menyelesaikan pertandingan tanpa kelelahan yang berlebih.

Dapat disimpulkan karakteristik SSB Bupal memiliki kemampuan cukup baik dilihat dari teknik dasar dan dari kemampuan kondisi fisiknya, hanya saja memiliki kekurangan atau permasalahan dari kemampuan akurasi *shooting*-nya. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti membuat program latihan untuk meningkatkan kualitas *shooting*-nya dengan cara membuat program latihan *shooting* menggunakan alat bantu target dengan alat bantu ban bekas berukuran 17 inci. Adapun program latihan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 2. 1. Program Latihan

Pertemuan ke-	Materi Latihan	Intensitas	Jarak	Set	Istirahat	
			Shooting		Antar Repetisi (detik)	Antar Set (menit)
1	Tes Awal <i>Shooting</i> (Sepak Bola)					
2 – 5	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi zig-zag dengan target ban berada di tengah C. Game D. Pelepasan	10 Repetisi	8	2	5	5
6 – 8	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi zig-zag dengan target ban berada di tengah C. Game D. Pelepasan	15 Repetisi	9	3	5	5
9 – 12	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi melompati kun dengan target ban berada di pojok kiri gawang C. Game D. Pelepasan	20 Repetisi	10	3	10	5

13	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi melompati kun dengan target ban berada di pojok kiri gawang C. Game D. Pelepasan	25 Repetisi	11	3	10	5
14-15	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi shuttle run dengan target ban berada di pojok kanan gawang C. Game D. Pelepasan	30 Repetisi	12	4	10	5
16-17	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan variasi shuttle run dengan target ban berada di pojok kanan C. Game D. Pelepasan	35 repetisi	13	4	10	5
18.	Tes Akhir <i>Shooting</i> (Sepak Bola)					

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mohammad Iqbal (2019) mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Maulana Muhammad bertujuan untuk melihat pengaruh latihan menggunakan alat bantu target ban R-15 terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. (Eksperimen pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya). Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian

Muhammad Iqbal Namun ada beberapa perbedaan diantaranya yaitu populasi dan Sampel yang berbeda serta media yang sama,

Penelitian pertama lain yang dilakukan oleh Bimo Prasetyo mahasiswa pendidikan jasmani universitas tanjungpura pontianak 2019, yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target Terhadap Ketepatan Hasil *Shooting* Sepakbola Yang Dilakukan Kepada Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah SMP Negeri 5 Sungai Raya” yang berjumlah 20 siswa. Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian Bimo Prasetyo hanya saja ada beberapa perbedaan diantaranya populasi sampel yang berbeda, media alat bantu yang berbeda dalam penelitian bimo menggunakan papan untuk media latihanya sedangkan dalam penelitian ini menggunakan ban R17, penelitian yang dilakukan oleh Bimo Prasetyo membuktikan bahwa latihan menggunakan media target berpengaruh sebesar dengan persentase 39.11%. dengan $T_{hitung} (8.1) > T_{tabel} (1.729)$.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Rabiul Aidil Adha, A, R (2022) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target Terhadap Ketepatan Hasil *Shooting* Sepakbola Yang Dilakukan Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah SMA Negeri 12” yang berjumlah 16 siswa, Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian Rabiul Aidil Adha, A, R hanya saja ada beberapa perbedaan diantaranya populasi sampel yang berbeda, media alat bantu yang berbeda dalam penelitian Rabiul Aidil Adha, A, R menggunakan botol aqua ukuran 2000ml yang di gantung di gawang untuk media latihanya sedangkan dalam penelitian ini menggunakan ban R17, penelitian yang dilakukan oleh Rabiul Aidil Adha, A, R membuktikan bahwa latihan menggunakan media target berpengaruh sebesar dengan persentase 34.8%

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Novandi, Tri Yoga (2023) dengan judul penelitian “ Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Terhadap Ketepatan *Shooting* Permainan Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Medan Satria u-16 Kota Bekasi” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan latihan *shooting* terhadap kemampuan ketepatan *shooting*

pada atlet SSB Medan Satria U-16 Kota Bekasi berjumlah 20 orang. Dalam menarik sampel yang akan digunakan sebagai objek penelitian, Peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan tes, yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan atau (*post-test*). Instrumen dilakukan dengan tes dan pengukuran tes *shooting* ketepatan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *shooting* terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *shooting* pada atlet SSB Medan Satria U-16 Kota Bekasi, dilihat dari nilai signifikansi tes yaitu $0.000 < 0.05$. (2) berdasarkan perbandingan *pre-test* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada saat *pre-test* yaitu pada *pre-test* diperoleh skor minimum 1 poin, skor maximum 17 poin, dan mean sebesar 9.05. Sedangkan *Post-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan *shooting* atlet sesudah dilakukannya perlakuan sebanyak 14 kali. Hasil *post-test* kemampuan ketepatan *shooting* di peroleh skor minimum 5 poin, skor maximum 19 poin, dan mean sebesar 13,4

Penelitian ke empat dilakukan oleh Muhammad Arifudin, Mohamad Annas, Ranu Baskora Aji Putra, Dwi Gansar Santi Wijayanti. 2024. Dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Shooting* Sasaran Tetap dan sasaran Berubah Dengan Media Latihan Ban Bekas Terhadap Ketepatan *Shooting*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Sampel penelitian ini yaitu 24 siswa SSB Putra Podorejo U 12 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan pola A B-B-A. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil rata-rata *pre test* kelompok eksperimen 9,16 *post test* 15,91 perbedaan mean sebesar 6,75 dengan $t_{hitung} = 6,787 \geq t_{tabel} = 1,812$. Rata-rata *pre test* kelompok kontrol sebesar 9,08 *post test* sebesar 13,75 perbedaan mean sebesar 4,67 dengan $t_{hitung} = 4,304 \geq t_{tabel} = 1,812$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima. Uji beda rata rata *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 15,91 13,75=2,16 dengan t_{hitung} sebesar 2,095. Simpulan dari penelitian ini bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* sasaran tetap dan sasaran berubah dengan media ban bekas terhadap ketepatan *shooting*.

Penelitian yang kelima dilakukan oleh Tomy Agustinus, 2022. Dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Game Pada Atlet Petanque Kota Jambi” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet petanque Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan di lapangan petanque Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan Desain pre-test post-test. Subjek dari penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh atlet pemula petanque Kota Jambi yang berjumlah 10 orang sebagai percobaan penelitian. Perlakuan yang diberikan adalah bentuk latihan *shooting* menggunakan penghalang yang dari ban bekas. Teknik pengambilan data menggunakan uji-t tes. Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh Thitung 14,365 bila dibandingkan dengan Ttabel 1,833 ini menunjukkan terdapat peningkatan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh model latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting* atlet petanque Kota Jambi. Berdasarkan penelitian ini maka disarankan kepada pelatih atlet petanque Kota Jambi agar dapat menerapkan model latihan *shooting* menggunakan penghalang berupa penghalang dari Ban Mobil bekas. Kata Kunci: Latihan menembak menggunakan penghalang, Petanque, *Shooting*, *Shooting* Game.

Dari kelima penelitian terletak pada fokus utama mereka yang sama-sama menggunakan media alat bantu target guna meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola. Semua studi mengusung tujuan untuk menguji efektivitas penggunaan alat bantu dalam meningkatkan ketepatan tembakan pemain, yang kemudian diukur melalui pengujian sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, metode penelitian yang digunakan umumnya bersifat eksperimen dengan desain pretest dan post-test, serta melibatkan peserta dari level sekolah maupun klub sepakbola muda, sehingga hasil yang diperoleh menjadi relevan untuk pengembangan teknik bermain di kalangan pemain muda.

Antara penelitian-penelitian tersebut muncul dari segi lokasi, populasi peserta, dan media alat bantu yang digunakan. Misalnya, penelitian Muhammad Iqbal dilakukan di SSB DK Private Kota Tasikmalaya dengan menggunakan alat bantu berukuran tertentu, sedangkan Bimo Prasetyo memanfaatkan papan latihan di SMP Negeri 5 Sungai Raya. Penelitian Rabius Aidil Adha menggunakan botol air yang digantung sebagai media latihan, berbeda dengan penelitian penulis yang menggunakan ban R17 sebagai alat bantu. Jumlah peserta pun berbeda, serta tingkat pengalaman dan karakteristik pemain juga beragam, yang mengakibatkan variasi dalam teknik pelaksanaan dan hasil yang diperoleh.

Dengan demikian dari kelima studi ini memperkuat hasil penelitian penulis bahwa penggunaan media target, misalnya ban atau alat sejenis, berpengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepakbola. Semuanya menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan hasil rata-rata yang membaik setelah dilakukan latihan menggunakan alat bantu tersebut. Kesamaan ini menegaskan bahwa metode latihan berbasis alat bantu target merupakan pendekatan efektif yang dapat dijadikan acuan dalam pengembangan latihan sepakbola, dan penulis pun menegaskan bahwa penerapan secara rutin akan memberikan manfaat optimal bagi para pemain muda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual pada penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa keterampilan *shooting* dalam sepakbola dapat dikembangkan melalui latihan yang sistematis dan terarah. Salah satu aspek penting dalam pengembangan kemampuan ini adalah penggunaan media alat bantu target, seperti ban, yang berfungsi sebagai sasaran dalam latihan. Menurut Sugiyono (2019, p. 2), "Metode penelitian pada dasarnya cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu," menunjukkan bahwa penggunaan media latihan yang tepat dan terukur dapat membantu dalam meningkatkan hasil keterampilan teknis pemain.

Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan ban ukuran R17 inchi. Pada latihan ini menggunakan

ban yang digantung di tiang gawang. Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa tersebut agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa jenuh atau bosan pada saat melakukan latihan. latihan menggunakan alat bantu adalah latihan teknik yang lebih sering digunakan para pelatih sepak bola untuk meningkatkan keterampilan teknik pemain sepak bola (Gemaël, 2020, p. 34)

Selain aspek psikologis, teori motorik dan teknik dari para ahli menyebutkan bahwa latihan yang rutin dan terstruktur dapat meningkatkan koordinasi motorik halus dan kasar, sekaligus memperkuat ingatan otot (*muscle memory*). Penelitian sebelumnya, seperti oleh Iqbal (2019), menunjukkan bahwa latihan fokus dan terarah dengan media tertentu mampu meningkatkan akurasi pemain dalam menembak sasaran, yang mendukung pentingnya penggunaan alat bantu sebagai strategi praktis dalam latihan.

Teknik latihan yang sistematis harus didukung oleh tujuan yang spesifik dan terukur, seperti yang disampaikan oleh Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa “penelitian harus mengikuti prosedur yang sistematis agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.” Penggunaan alat bantu target, menurut teori dan hasil penelitian terdahulu, bertujuan untuk meningkatkan ketepatan imajinasi dan visualisasi pemain dalam menempatkan bola ke sasaran, sehingga mampu mengatasi kekurangan teknik yang kurang lurus atau tidak fokus.

Dengan demikian, kerangka konseptual ini menyimpulkan bahwa penggunaan alat bantu target seperti ban adalah strategi yang secara empiris dan teoritis didukung untuk meningkatkan ketepatan *shooting* melalui latihan yang sistematis, berulang, menyenangkan, dan berorientasi pada pengalaman praktis. Penelitian ini berharap dapat memperkuat teori-teori tersebut dan memberikan bukti empiris bahwa latihan yang terstruktur dan media yang tepat mampu mempercepat penguasaan teknik dasar sepakbola.

Untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi

dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan karena ketepatan *shooting* suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola agar lebih memudahkan ketika mencetak gol. Menurut Anggraini & widodo (2021, p. 105) ketepatan shooting sangat dibutuhkan bagi seorang pemain sepakbola, karena pada tingkat keterampilan *shooting*, pemain akan lebih mudah mencetak gol.

Peneliti memberikan latihan dengan menggunakan alat bantu target ban yang diharapkan tepat untuk siswa SSB Bupal Karangnunggal dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting*-nya. Ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain sepakbola terutama saat menyerang ke gawang lawan. Serta tidak ada lagi *shooting* yang melenceng ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Menurut Sugiyono (2019, p. 99) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan”.

Penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target ban berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Bupal Karangnunggal”.