



**PENGARUH METODE LATIHAN *GOAL POINT* TERHADAP
AKURASI *SHOOTING* TIM SEPAK BOLA SMA NEGERI 4
SEMARANG TAHUN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Althariq Bagus Istianto

148010091

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan *Goal Point* Terhadap Akurasi *Shooting* Tim Sepak Bola SMA Negeri 4 Semarang Tahun 2018/2019**” yang disusun oleh :

Nama : Althariq Bagus Istianto

NIM 148010091

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.



Dosen Pembimbing I

Liska Sukiyandari, M. Pd

NIP. 10. 11. 1. 0208

Dosen Pembimbing II

Sofyan Ardyanto, M. Pd

NIP. 10. 14. 1. 0298

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**PENGARUH METODE LATIHAN *GOAL POINT* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* TIM SEPAK BOLA SMA NEGERI 4 SEMARANG TAHUN 2018/2019**”, yang disusun oleh :

Nama : Althariq Bagus Istianto
NIM : 148010091
Program Studi : PJKR
Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 11 Febuari 2019.

Dewan Penguji Skripsi

Ketua

Penguji I



Dr. Soekardi, M.Pd

NPP. 10. 11. 1. 0203

Dr. Kardiyo, M. Pd

NIP. 10. 11. 1. 0204

Penguji II

Penguji III

Liska Sukiyandari, M. Pd

NIP. 10. 11. 1. 0208

Sofyan Ardyanto, M. Pd

NIP. 10. 14. 1. 0298

PERSETUJUAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 18 Januari 2019

Yang membuat pernyataan



Althariq Bagus Istianto

NIM. 148010091

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

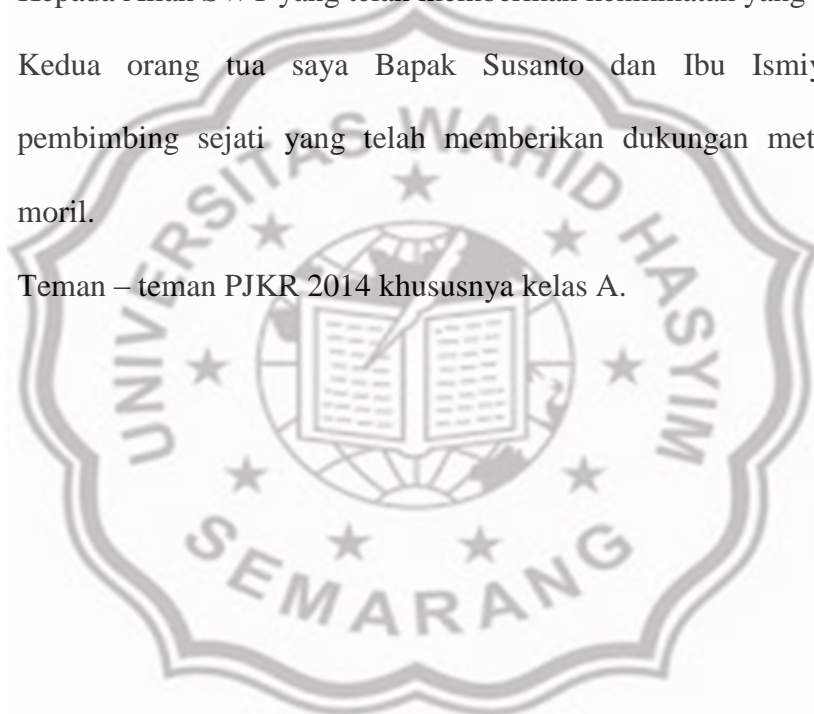
Motto

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (QS. Al-Mujadalah 11)

Persembahan

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada :

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan yang tiada tara.
2. Kedua orang tua saya Bapak Susanto dan Ibu Ismiyati sebagai pembimbing sejati yang telah memberikan dukungan meteril maupun moril.
3. Teman – teman PJKR 2014 khususnya kelas A.



ABSTRAK

Althariq Bagus Istianto, 2019. Pengaruh Metode Latihan *Goal Point* Terhadap Akurasi *Shooting* Tim Sepak Bola SMA Negeri 4 Semarang Tahun 2018/2019. Skripsi, Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I. Liska Sukiyandari, M.Pd., II. Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata Kunci : *Goal Point*, Akurasi *Shooting*, Sepak Bola

Permasalahan yang terjadi pada penelitian ini adalah banyaknya tendangan *shooting* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Semarang yang melebar dan melambung di atas mistar gawang atau tidak tepat sasaran.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan model *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 14 kali. Subjek penelitian adalah 20 siswa anggota tim ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Semarang dengan menggunakan instrumen *shooting* Bobby Charlton. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T dengan taraf kepercayaan 95%.

Hasil penelitian ini berdasarkan analisis data terjadi peningkatan rata-rata akurasi tendangan sebesar 38,50 poin. Uji T menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 atau lebih kecil dari 0,05. Siswa yang berposisi sebagai penyerang dan gelandang dalam tim menunjukkan skor peningkatan yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa metode latihan *goal point* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting* tim ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Semarang 2018/2019. Bagi pelatih dan pemain, diharapkan menggunakan latihan *goal point* untuk dapat meningkatkan akurasi *shooting* dalam sepak bola.

ABSTRACT

Althariq Bagus Istianto. 2019. The Effect of Goal Point Training Method Towards The Accuracy of Shooting Team Football Semarang 4 Senior High School 2018/2019. Undergraduate Thesis. Department of Physical Education, Health, and Recreation. Faculty of Teacher Training Education. Wahid Hasyim University. Advisor I : Liska Sukiyandari, M.Pd. Advisor II : Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Keyword : Goal Point, Shooting Accuration, Football

The problem of this research is shooting accuration's of member extracurricular football team Semarang 4 Senior High School. Shooting accuration was soared on the top of crossbar or did not hit the target.

This research was an experimental research with one group pretest-posttest design model that involve 14 times of treatment. Subject of this research is 20 childrens, the member of Semarang 4 Senior High School's football team. The accuracy of shooting was measured by Bobby Charlton instrument and statistically analyzed using T test with 95% confidence level.

The result of data analysis claim there was an enhancementof shooting accuration's mean. The amount of enhancement is 38.50 points. The results of T test have a 0.00 significant smaller than 0.05. Strikers and midfielders of the team member showed a high score's improvement after goal point exercise.

The result showed that goal point had a significant effect towards shooting team football Semarang 4 Senior High School 2018/2019. Hopefully, football coach and players can use the goal points method to improve shooting accuration on football game.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof Dr. H. Mahmuhtarom, HR, SH, M.H. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Kaprodi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Sofyan Ardyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Semarang yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa SMA Negeri 4 Semarang yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Keluarga dan Windy Kusumawardhani yang telah memberikan motivasi selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang ikut terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dimasa depan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 18 Januari 2019

Penulis,



Althariq Bagus Istianto

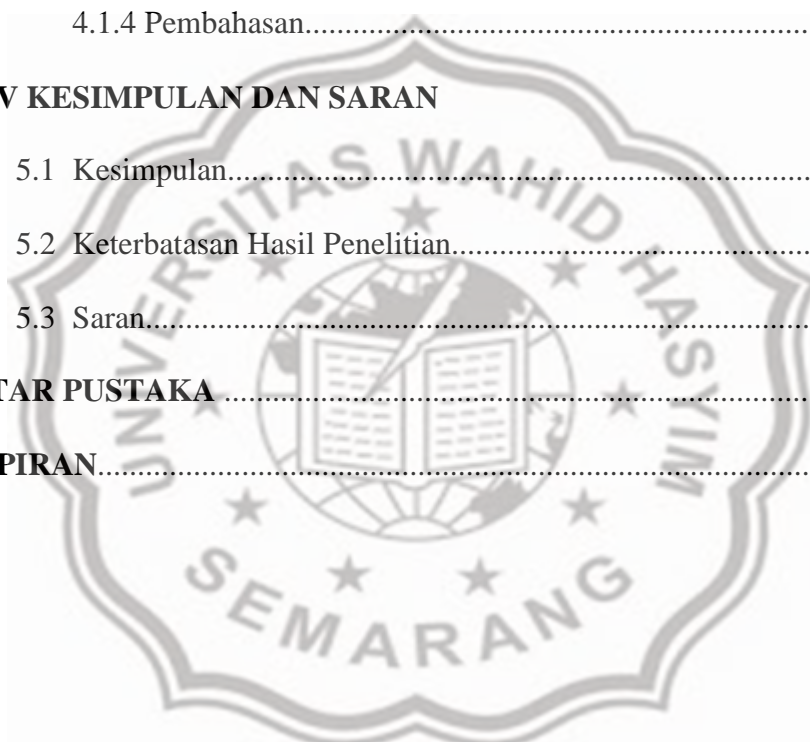
NIM .148010091

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	6

2.1.1. Sepak Bola.....	6
2.1.2. Teknik Dasar Sepak Bola.....	8
2.1.3. Teknik <i>Shooting</i>	12
2.1.4. Akurasi <i>Shooting</i>	14
2.1.5. Ekstrakurikuler.....	15
2.1.6. Metode Latihan.....	16
2.1.7. Latihan.....	17
2.1.8. TGfU (<i>Teaching Games for Understanding</i>)	20
2.1.9. Permainan Target (<i>Target Games</i>).....	21
2.1.10. <i>Goal Point</i> (Tes <i>Shooting</i> Bobby Charlton).....	21
2.2 Karakteristik Siswa.....	23
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	24
2.4 Kerangka Berfikir	25
2.5 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	27
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.2.1. Pengertian Populasi.....	28
3.2.1. Populasi Penelitian.....	28
3.2.2. Pengertian Sampel.....	28
3.2.3. Sampel Penelitian.....	28
3.3 Variabel Penelitian.....	28
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29

3.5 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	35
4.1.2 Uji Prasyarat.....	40
4.1.3 Uji Hipotesis.....	42
4.1.4 Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian.....	45
5.3 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	47



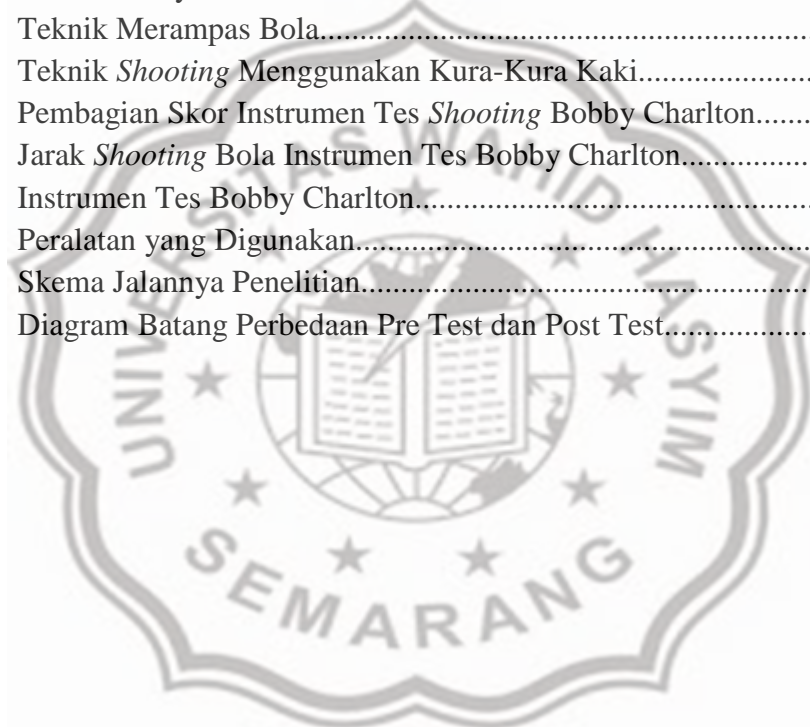
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 Tabel Rumus Kategori.....	33
4.1 Skor Pre Test dan Post Test.....	35
4.2 Deskriptif Data Penelitian.....	36
4.3 Rumus Kategorisasi Skor Pre Test dan Post Test.....	37
4.4 Kategorisasi Kemampuan Akurasi <i>Shooting</i>	38
4.5 Uji Normalitas.....	40
4.6 Uji Homogenitas.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ukuran Lapangan dan Gawang pada Permainan Sepak Bola.....	8
2.2 Ukuran Bola pada Permainan Sepak Bola.....	8
2.3 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	9
2.4 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	10
2.5 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki.....	10
2.6 Teknik Mengoper Bola.....	11
2.7 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	11
2.8 Teknik Menyundul Bola.....	12
2.9 Teknik Merampas Bola.....	12
2.10 Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Kura-Kura Kaki.....	14
2.11 Pembagian Skor Instrumen Tes <i>Shooting</i> Bobby Charlton.....	22
2.12 Jarak <i>Shooting</i> Bola Instrumen Tes Bobby Charlton.....	22
3.1 Instrumen Tes Bobby Charlton.....	29
3.2 Peralatan yang Digunakan.....	31
3.3 Skema Jalannya Penelitian.....	32
4.1 Diagram Batang Perbedaan Pre Test dan Post Test.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	48
2. Pengesahan Kelulusan Proposal.....	49
3. Surat Ijin Penelitian.....	50
4. Surat Bukti Penelitian.....	51
5. Daftar Nama Anggota Tim Sepak Bola SMAN 4 Semarang.....	52
6. Program Latihan <i>Goal Point</i>	53
7. Skor Pre Test.....	76
8. Skor Post Test.....	77
9. Hasil Pre Test dan Post Test.....	78
10. Selisih Hasil Pre Test dan Post Test.....	79
11. Hasil Statistik.....	80
12. Dokumentasi Penelitian.....	85

