

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN *GOALSHOT*  
TERHADAP KETEPATAN SASARAN *SHOOTING*  
DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh  
**Badaruddin**  
**1603370**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2020**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN *GOALSHOT*  
TERHADAP KETEPATAN SASARAN *SHOOTING*  
DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Oleh  
Badaruddin

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Badaruddin  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**  
Badaruddin

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN GOALSHOT  
TERHADAP KETEPATAN SASARAN SHOOTING  
DALAM CABOR SEPAKBOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

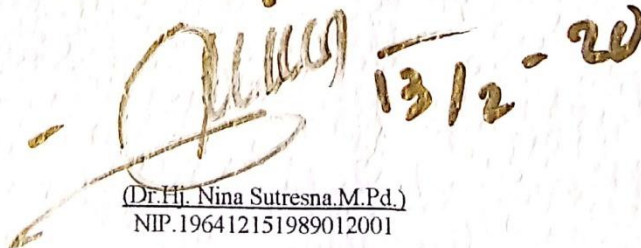
Pembimbing,



(Muhamad Tafaqur, M.Pd.)  
NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keahlian



(Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.)  
NIP. 196412151989012001

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* menggunakan *goalshot* terhadap ketepatan sasaran *shooting*. Karya ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,

Badaruddin  
NIM. 1603370

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN *GOALSHOT* TERHADAP KETEPATAN SASARAN *SHOOTING*

Pembimbing: Muhamad Tafaqur, M.Pd.

**Badaruddin**

**(1603370)**

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai latihan *shooting* menggunakan *goalshot* terhadap ketepatan sasaran *shooting* dalam permainan sepakbola dilingkungan UKM sepakbola UPI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya “peningkatan ketepatan sasaran *shooting* dengan latihan menggunakan *goalshot*”. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. teknik *purposive sample* yaitu atlet UKM sepakbola UPI yang pernah mengikuti Kejuaraan Nasional sebanyak 18 orang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test one group design*. Instrumen penelitian ini yang digunakan adalah test menembak kesasaran. Dari hasil pengolahan data uji *paired sample test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,002 < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan latihan *shooting* menggunakan *goalshot* berpengaruh secara signifikan terhadap ketetapan sasaran *shooting* dalam cabang olahraga sepakbola.

Kata Kunci: Latihan *shooting*, *goalshot*, ketepatan sasaran.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2016.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF *SHOOTING PRACTICE USING GOALSHOT ON THE ACCURACY OF SHOOTING TARGETS***

Faculty mentor : Muhamad Tafaqur, M.Pd.

**Badaruddin**

**(1603370)**

*The problem proposed by the writer in this research concerning shooting practice using goalshot towards shooting target accuracy in football game in UKM Sepakbola UPI environment. This study aimed to find out whether there is an "increase in shooting target accuracy in practice using goalshot". This study method used is experiment, purposive sample technique which is UKM Sepakbola UPI athletes that have been in a National Competition as much as 18 people. This study is using pre-test design and post-test one group design. This study instrument used is target shooting test. From paired sample test data process is acquired the score of sig. (2-tailed) as much as  $0.002 < 0.05$ , therefore can be concluded that  $H_0$  is declined. This showed that shooting practice using goalshot have significant effect towards shooting target accuracy in the sport branch football.*

*Keywords: Shooting practice, goalshot, target accuracy.*

*\*) Students of PKO FPOK study program of Indonesian education university class 2016.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penyusun berhasil menyelesaikan Skripsi. Dalam penulisan ini peneliti menemukan beberapa kendala dan hambatan, diantaranya yaitu dalam pencarian bahan, penyusunan laporan. Namun atas izin Allah SWT, dorongan dan motivasi dari banyak pihak penulis mampu menyelesaikan hasil penelitian ini.

Peneliti sadar bahwa penulis memiliki banyak kekurangan dalam penyusunan pembuatan hasil skripsi ini, maka dari itu penulis terbuka atas segala saran dan kritik yang pembaca sampaikan tersebut akan membuat penulis menjadi lebih baik lagi.

Akhir kata, Penyusun sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam Skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin.

Bandung, Januari 2020

Peneliti

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT dengan segala rahmat, pertolongan serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin untuk kelancaran skripsi ini.
2. Dr. Hj. Nina Sutresna, M. Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. Komarudin, M. Pd. selaku ketua Program studi Pendidikan Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Drs. Hadi sartono. M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama berjalannya proses perkuliahan.
5. Muhammad Tafaqur, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bantuan, arahan, dan bimbingan selama penulis menempuh perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi.
6. Para staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Ayah, Ibu, Atin, Uni dan seluruh Keluarga yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta adik tercinta Hafiyanti, Gahida dan Sabil yang telah memberikan dukungan, semangat serta perhatian kepada peneliti.
8. Keluarga Besar UKM Sepakbola UPI atas bimbingan, bantuan, canda tawa, motivasi, perjuangan dan pengalaman yang luar biasa.



9. Keluarga Besar Himpunan Mahasiswa PKO Periode 2018-2019 kepada Ketua dan Wakil ketua beserta anggota-anggotanya terima kasih atas ilmu yang berharga selama menjabat di Himpunan.
10. Keluarga Mahasiswa Decul Squad, Kosmir, Rama, Didip, Teja, Ragil, Kelvan, Agung, Cikal, dan Raisya, Terimakasih sudah menjadi bagian dari keluarga yang selalu memberikan semangat tiada henti.
11. Pinky Tasya Dila, Terimakasih sudah memberikan bantuan tenaga, waktu, semangat tiada henti, dan doa terbaik.
12. Teh Dikha, yang selalu memberikan semangat dan doa terbaik terimakasih banyak.
13. Teman – teman Kepelatihan 2016 yang selalu memberikan banyak hal-hal baru.
14. Teman – teman KKN Cilampeni dan PPL SMAN 19 Bandung 2019, terimakasih atas segala, pengalaman-pengalaman yang didapat selama ini.
15. Teman SMA,SD, dan SMP selalu memberikan warna serta canda tawa dalam kehidupan.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan amal baik semua pihak menjadi ibadah dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Sang Pencipta. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga umumnya serta bagi pembaca khususnya.

Bandung, Januari 2020

Penulis,

Badarudiin

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN .....	4
ABSTRAK.....	5
KATA PENGANTAR.....	7
UCAPAN TERIMAKASIH.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR TABEL .....	13
DAFTAR LAMPIRAN .....	14
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Latar belakang masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5. Batasan masalah penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6. Struktur organisasi skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Prinsip-prinsip dasar latihan ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2. Hakikat Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Sepakbola .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1. Definisi Sepakbola .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2. Karakteristik Sepakbola.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3. Hakikat teknik dasar dalam sepakbola	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3.1. <i>Shooting</i> dalam sepakbola	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3.2. Bentuk – Bentuk Teknik <i>Shooting</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Goalshot.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1. Definisi <i>Goalshot</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. Ketepatan <i>Shooting</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.4.1. Faktor-Faktor yang mempengaruhi ketepatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.6. Hipotesis .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Langkah-langkah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5. Instrumen penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7. Pengolahan data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1. Hasil penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1. Deskriptif data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2. Uji Persyaratan Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2.1. Uji Normalitas Data..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2.2. Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2. Diskusi penemuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SASARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 *Shooting* dengan punggung kaki ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 *Shooting* dengan kaki bagian dalam .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.3 Goalshot ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.2 langkah-langkah penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.3 Tes ketepatan *Shooting* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.1 Peningkatan Hasil Test *Pre Test* Dan *Post Test* **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 Teori Karvonen ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.1 Selisih Total Skor *Pre Test* Dan *Post Test* Ketepatan Sasaran *Shooting* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Hasil Tes Ketepatan Sasaran *Shooting* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Uji Normalitas Data hasil Tes Ketepatan Sasaran *Shooting* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Peningkatan Hasil latihan Ketepatan Sasaran *Shooting* menggunakan *Goalshot* ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Program Latihan *Shooting* Menggunakan *Goalshot* ..... **Error!**  
**Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. *Pret-Test* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. *Post-test* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Selisih total *pre-test* dan *post-test* ketepatan sasaran *shooting*.. **Error!**  
**Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Deskripsi Statistik Hasil Tes Ketepatan Sasaran *Shooting* ..... **Error!**  
**Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Uji Normalitas Data hasil Tes Ketepatan Sasaran *Shooting* ..... **Error!**  
**Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Hasil Perhitungan Uji Peningkatan Hasil latihan Ketepatan Sasaran  
*Shooting* menggunakan *Goalshot*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Dokumentasi kegiatan ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Alipandie, imansyah. (1984). *Didaktik metodik pendidikan umum*.surabaya: Usaha Nasional.)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Amir, M. Taufiq. (2012).*Manajemen Strategik Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali.).
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendal. Lowa: Hunt Publishing Company.
- Sidik, dkk. (2010). *Pembinaan kondisi fisik Bandung, FPOK UPI*.
- Dietrich, dkk (1982). *Sepakbola: aturan dan latihan*. Jakarta. PT gramedia. 1982
- Dumadi, Dwijowinoto, Kasiyo. (1992).*Renang Materi Metode Penilaian*,Depdikbudi.
- Hadi, S. 1996. *Metode penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Hammil, dkk (2003). *Biomechanical bacis of human movemen*. Philadelphia: lippincott williamns & wilkins a wolter kluwe company. 2003.
- Mitchell, dkk (2003). *Sport foundation for elemntary physical education: A Tactical games approach*. Champaign: Human kinetich
- Harsono. 1998. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Harsono. 2016. *Kepelatihan Olahraga. Bandung* : PT. Remaja RosdakaryaJoko Subagyo, joko. 1997. *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta: Pustaka Al – Kautsar.
- Joko Subagyo, joko. 1997. *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta: Pustaka Al – Kautsar.

Juliantine, dkk. (2007). *Teori latihan*. Bandung: FPOK UPI.

Badaruddin, 2020

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN GOALSHOOT TERHADAP KETEPATAN SASARAN SHOOTING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Locke, E.A. Sari. L.M. Shaw E.N. and latihan. G. P. 1981. *Goal setting and task performance: 1969-1980. Psychological Buletin*. Vol.90. No.1.
- Luxbacher, J.A. (2004). *Sepakbola: langkah-langkah menuju sukses*. Terjemahan oleh agusta wibawa . Jakarta: PT Raja grafino persada
- Luxbacher, JA. (2012). *Sepakbola edisi kedua*. Terjemahan oleh agusta wibawa Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mucthar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira Nurkencana.
- Narbuko dan Acmedi (2009). *Metodologi peneltian, Jakarta: Bumi aksara*.
- Nurhasan, dkk (2008). *Modul statistika*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan dan Hasanudin, Dudung. (2014). *Tes dan pengukuran olahraga*. FPOKUPI.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surakarta: Tiga serangkai.
- Sucipto. dkk, (1999). *Sepakbola*. Bandung: FPOK UPI.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian proyek penataran Guru SLTP setara D-III.
- Joko Subagyo, joko. 1997. *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta: Pustaka Al – Kautsar.
- Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik*
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wandira, R.C. (2015). *Uji validitas dan reabilitas tes keterampilan shooting untuk KU 13, 14, dan 15 tahun pada cabang olahraga sepakbola*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI.

#### **Skripsi, jurnal, dan tesis:**

Siefker AG, 2011. *Goal shot training system and methods*.

Badaruddin, 2020

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN GOALSHOOT TERHADAP KETEPATAN SASARAN SHOOTING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Journal soccer.

Dunandi, Dwi jowinoto, Kasiyo. (1992). *Renang materi metode penilain*, Depdikbud.

Saefidun. (2013). *Latihan Massed Practice dan Distribute untuk akurasi tendangan ke gawang*.

<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/4383/3758>

Locke. E.A. Sari. L.M. Shaw E.N. and latihan. G. P. 1981. *Goal setting and task performance: 1969-1980*. Psychological Buletin. Vol.90. No.1.

Nugraha, DV.2018.*Pengaruh latihan shooting menggunakan target untuk meningkatkan ketepatan sasaran shooting dalam cabor sepakbola*. FPOK UPI.

WV.coltran, michael D Sink 2003.*Goalshot Trining System*.

Journal soccer.

**Internet:**

SKLZ *Goalshot soccer goal target training*. 8 mei 2016. Diakses tanggal 20 November 2019 pukul 19.00 WIB

<https://www.amazon.com>