

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepak bola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan.

Supaya dapat bermain sepak bola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam dan menjaga gawang.

Permainan sepak bola banyak faktor-faktor yang dibutuhkan dalam permainan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:32) menyatakan: kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak satu awal olahraga berpertasi. dengan apa yang di katakan oleh Remy Muchtar (1995:29) yaitu adalah teknik dasar dalam permainan sepakbola antara

lain : menendang, menahan, menyundul, menggiring, gerak tipu dan lemparan kedalam. Dan berikut ini adalah beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola yakni kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, Keseimbangan, power/daya ledak, ketepatan, kordinasi, dan reaksi.

A.Sarumpaet (1992:20) mengemukakan bahwa: “Tujuan menendang bola adalah untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, usaha menghidupkan kembali setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, *corner kick*, tendangan gawang dan untuk melakukan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri”.

Melakukan suatu *shooting* yang baik sangat diperlukan ketepatan menembak. Seorang pemain harus menguasai teknik *shooting* agar bola yang ditendang dapat mengenai sasaran, ini berarti kemampuannya harus dilatih dan ditingkatkan. Karena dalam sepakbola *shooting* merupakan kunci penyelesaian serangan dalam menciptakan gol ke gawang lawan.

Klub SSB Portis Saentis berdiri pada tahun 1982 yang berlokasi di Kecamatan percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Pelatih klub sepak bola ini yang bernama Marzuki Harahap dan dibantu oleh asisten pelatih yaitu Adi Septiono. Berikut ini merupakan data data yang diperoleh penulis dari hasil wawancara dengan pelatih serta atlet sebagai berikut :

Berdasarkan umur atlet pada tahun 2013 rata-rata berumur 14-15 tahun sebanyak 25 orang , masing-masing memiliki tinggi badan antara 150-155 cm sebanyak 15 orang, dan 156-160 cm sebanyak 10 orang, sedangkan para atlet memiliki berat badan antara 45-50 kg sebanyak 14 orang dan 51-55 kg sebanyak

11 orang. Klub ini mempunyai waktu latihan mulai dari 3 bulan, 6 bulan hingga 12 bulan. Fasilitas-fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki terdiri dari bola kaki 25 buah, cone sebanyak 40 buah serta rompi sebanyak 3 set.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih diketahui bahwa para atlet SSB Portis Saentis, 2 tahun belakangan ini mengalami penurunan prestasi, dimana dari banyaknya kejuaraan yang diikuti, semuanya hanya sampai ke babak semi pinal saja. Kemudian pada saat peneliti melakukan pengamatan di lapangan SSB Portis Saentis pada tanggal 16 maret 2013 bahwa peneliti melihat para atlet masih kurang dalam hal melakukan *shooting*, dimana pada waktu latihan bermain para atlet sering gagal dalam melakukan *shooting* kearah gawang. Sebenarnya *shooting* yang dilakukan oleh atlet sudah keras, tetapi belum tepat ke arah gawang yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Berdasarkan hasil analisa pertandingan yang dilakukan oleh pelatih SSB Portis Saentis umur 14-15 tahun diperoleh informasi dari pelatih bahwa rata-rata dalam setiap pertandingan, *shooting* yang dilakukan oleh atlet lebih banyak bolanya diluar dalam gawang dari pada yang mengarah tepat ke dalam gawang yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Dari informasi pelatih tersebut peneliti mencoba untuk mencari tahu apa penyebabnya sehingga hal ini terjadi, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Dari program tersebut terlihat bahwa pelatih lebih menekankan kepada tingkat kebugaran fisik, untuk memastikan saya langsung mengamati dilapangan yang tidak lain seperti lari bola balik, lari zig-zag, lari keliling lapangan sepakbola dan latihan lari dengan membawa bola, dengan cepat yang keseluruhan

merupakan latihan fisik, latihan tehniknya seperti tehnik dasar yaitu kontrol bola, passing bola, dan dribble bola.

Berdasarkan program latihan yang dibuat oleh pelatih, peneliti tidak menemukan suatu jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para atletnya. Sehingga disini peneliti berpendapat bahwasanya yang membuat kualitas *shooting* para atlet tidak meningkat adalah jenis-jenis latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan *shooting* atlet belum ada diberikan, sehingga tidak adanya peningkatan *shooting* para atlet. Mencermati permasalahan tersebut di atas maka dapat dipahami betapa pentingnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola, dimana tujuannya untuk menciptakan gol agar tim menang.

Memperkuat dugaan bahwa hasil ketepatan *shooting* atlet SSB Portis masih kurang baik maka peneliti melakukan tes awal agar diketahui hasil yang sebenarnya. Test awal ketepatan *Shooting* pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 16 Maret 2013 di lapangan SSB tersebut.

**Tabel 1. Data Tes Awal Ketepatan *Shooting* Sebanyak 10 kali melakukan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15.**

No	Nama Atlet	Jumlah kesempatan <i>shooting</i>
1.	Leo Indra P	10
2.	Zodi Papali	21
3.	Jono Andrean	18
4.	Billi	8
5.	Reza	22

6.	Ridho	15
7.	Trisupardi	18
8.	Alpindo	6
9.	Eka Saputra	23
10.	Dedek Rian S	6
11.	Prabu	12
12.	M. Fahmi	8
<b>Jumlah</b>		<b>167</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>13,92</b>

Hasil tes awal yang dilaksanakan diketahui bahwa sebanyak 7 orang atlet (58,33%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 5 orang atlet (41,66%) atlet. Dari hasil ini jelas sudah bahwasanya ketepatan *shooting* atlet SSB Portis Saentis masih kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya masalah yang paling dominan yang dialami atlet adalah dalam hal ketepatan *shooting*.

Melihat dari permasalahan yang terjadi peneliti tertarik untuk memberi solusi memecahkan masalah yang dialami para atlet SSB Portis Saentis dalam hal ketepatan *shooting*, solusi yang diberikan oleh peneliti adalah dengan menerapkan variasi latihan *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* atlet SSB Portis Saentis Umur 14-15 Tahun 2013.

Dapat di uraikan permasalahan di atas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul yakni **Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola Melalui Variasi Latihan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15, Tahun 2013.**

Adapun alasan peneliti ingin meneliti tentang *shooting* adalah ingin mengetahui peningkatan hasil latihan ketepatan *shooting* atlet SSB portis saentis dengan menerapkan variasi latihan *shooting*.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapatlah di buat suatu gambaran tentang permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung ketepatan *shooting*? Latihan apa sajakah yang mendukung ketepatan *shooting*? Apakah variasi latihan *shooting* ini dapat meningkatkan ketepatan *shooting*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang ditemui cukup luas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Ada pun masalah yang akan difokuskan dalam penelitian adalah : Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola Melalui Variasi Latihan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 Tahun 2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dipaparkan sebagai berikut: Apakah variasi latihan yang diterapkan dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14-15 Tahun 2013.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14-15 Tahun 2013.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini sudah tentu bermamfaat terutama bagi para pelatih olahraga maupun Pembina olahraga dalam perkumpulan olahraga, adapun mamfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai agar kemampuan *shooting* dalam pembinaan sepakbola mengalami peningkatan.
2. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih untuk menciptakan variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNIMED

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. Hakikat Permainan sepak bola

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini dimainkan diatas lapangan rumput rata dan berbentuk persegi panjang, biasanya dilakukan di lapangan terbuka akan tetapi bisa juga dilakukan di lapangan tertutup.

Pertandingan sepak bola digunakan bola yang bulat dan terbuat dari kulit atau bahan yang diperkenankan, dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. Pertandingan dilangsungkan dalam dua babak diselingi dengan waktu istirahat. Tim yang jadi pemenang ialah tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya. Untuk dapat bermain sepak bola secara resmi harus memenuhi persyaratan.

Menurut pendapat Mielki Danny (2007:70) permainan sepakbola adalah permainan bola yang dimanipulasi dengan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan yang dimainkan oleh dua buah regu yang masing masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola biasanya dimainkan dalam dua babak dan diberi waktu istirahat diantara kedua babak itu. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan. Regu yang lebih banyak

mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Agar permainan itu dapat berdaya guna dan berhasil guna, dalam satu regu diberi kewajiban-kewajiban sendiri yang dibagi dalam tiga kelompok besar yaitu barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan bertahan.

Ukuran lapangan sepak bola dalam buku peraturan sepak bola, (PSSI 2005) yaitu panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Lapangan permainan sepak bola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak lebih dari 12 cm. lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m.

Daerah gawang terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 5,5 m diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Dua garis ini ditarik kedalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m dan dihubungkan dengan garis sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang. Daerah penalti dibuat pada masing-masing ujung lapangan permainan sebagai berikut :

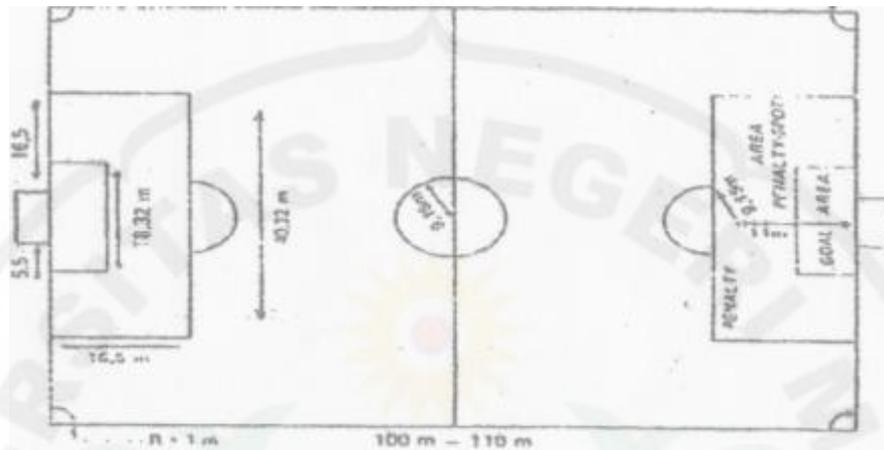
Dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 16,5 m diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang kedua garis ini ditarik kedalam lapangan permainan dengan panjang 16,5

m dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti.

Setiap daerah pinalti dibuat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut. Diluar daerah pinalti dibuat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m dari masing – masing titik pinalti.

Tiang bendera dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 m yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga diujung garis tengah, tidak kurang dari 1 m diluar dari garis samping. Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera sudut dibuat perempat lingkaran dengan radius 1 m ke dalam lapangan permainan.

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Lebar gawang 7,32 m dan jarak dari bagian palang bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44m. Lebar kedua tiang gawang dan mistar atau gawang sama, tidak lebih dari 12 cm. Lebar garis gawang lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang dan tanah dibagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jaring gawang tersebut tersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.



Gambar 1: Lapangan Sepak Bola  
(Peraturan Sepak Bola, PSSI 2005)

Spesifikasi bola adalah berbentuk bulat atau bundar, terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, lingkaran tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm, berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram pada saat dimulainya pertandingan, tekanan udara 0,6 – 1,1 atm ( 600 – 1100g/cm ) pada permukaan laut. ( Peraturan Sepak Bola , PSSI 2005 ).



Gambar 2: Bola Kaki  
( Peraturan Sepak Bola, PSSI 2005 )

Tujuan Permainan sepak bola menurut Sucipto, DKK (2000:7) adalah “memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan. Kemudian Sucipto (2000:8) menambahkan tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (competition), kerja sama (cooperation), intreraksi social (social interaction) dan pendidikan moral (moral education).

Analisis pola gerak dominan dalam permainan sepak bola menurut Sucipto, DKK (2000:8) terdapat tiga gerak dasar keterampilan yaitu *lokomotor*, *nonlokomotor*, dan *manipulatif*. *Lokomotor*, pada keterampilan bermain sepak bola ada gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, melompat/melompat, dan meluncur, gerakan tersebut termasuk kedalam rumpun gerak *lokomotor*. Dalam bermain sepak bola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti mejangkau, melenting, membungkuk, meliuk, gerakan-gerakan tersebut tergolong kedalam rumpun gerak *nonlokomotor*.

*Manipulatif*, gerakan-gerakan yang termasuk kedalam rumpun gerak *manipulatif* dalam permainan sepak bola, meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola menyundul bola, merampas bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan kedalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

Permainan sepak bola dibutuhkan berbagai keterampilan teknik. Menurut Muchtar Remi (1992:27) menyatakan bahwa teknik sepak bola adalah cara pengolahan maupun gerak tubuh dalam bermain. Dalam sepak bola, teknik yang tinggi diawali dari penguasaan teknik-teknik dasar sepak bola yang kemudian dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Untuk dapat bermain bola dengan baik harus menguasai teknik-teknik sepak bola. Semakin bagus tekniknya, kemampuan bermain bolanya semakin baik. Setiap teknik mempunyai elemen dan ciri khas sendiri dalam permainan sepak bola, untuk menguasai permainan sepak bola harus menguasai teknik-teknik tersebut.

Menurut Remi Muchtar (1992:27) teknik-teknik yang digambarkan dalam permainan sepak bola dapat dibagi menjadi dua bagian yakni “teknik tanpa bola dan teknik dengan bola” kedua teknik tersebut adalah:

- a. Teknik Badan
  - Cara berlari
  - Cara melompat
  - Gerak tipu badan
- b. Teknik dengan bola
  - Teknik menendang (kicking)
  - Teknik menggiring (dribble)
  - Teknik menahan bola (trapping)
  - Gerak tipu
  - Teknik menyundul bola (heading)
  - Teknik merebut bola (tackling)
  - Teknik lemparan dalam (throw in)
  - Teknik penjaga gawang (goal keeper)

Dari sekian banyak teknik dasar dalam sepak bola, penulis memilih untuk meneliti teknik dasar menendang bola dengan menggunakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam keadaan diam (berhenti) maupun bola dalam keadaan bergerak dalam permainan sepak bola terkait masalah yang dihadapi atlet dalam latar belakang masalah penelitian ini.

## **2. Hakikat *Shooting***

*Shooting* adalah menendang/menembakkan bola ke arah gawang. Dan melakukan suatu *shooting* yang baik sangat diperlukan ketepatan menembak. Seorang pemain harus menguasai teknik *shooting* agar bola yang ditendang dapat

mengenai sasaran, ini berarti kemampuannya harus dilatih dan ditingkatkan. Karena dalam sepakbola *shooting* merupakan kunci penyelesaian serangan dalam menciptakan gol ke gawang lawan.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola (*shooting*) dan dipaparkan oleh, Sucipto, DKK (2000:17) menjelaskan bahwa “tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”. *Shooting* sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola terutama untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

*Shooting* merupakan bagian dari tendangan, di mana *shooting* dilakukan dengan cara menendang ke arah gawang. Untuk melakukan tendangan diperlukan beberapa unsur agar tendangan tersebut dengan apa yang diinginkan oleh si penendang. Dari semua unsur-unsur di atas sangat diperlukan dalam melakukan suatu *shooting*. Di samping itu perlu dikuasai beberapa konsep dasar, seperti yang dikemukakan oleh Robert, Koger (2007:39) bahwa beberapa konsep dasar dalam melakukan *shooting* antara lain :

1. Ketika menendang bola ke gawang, lakukanlah dengan cepat tanpa ragu-ragu. Jangan sampai penjaga gawang lawan dapat membaca arah tendangan anda (dengan kata lain, jangan menghentikan bola lalu mengambil ancang-ancang untuk menyerangkannya ke gawang dan jangan menggiring bola setelah mendapat umpan atau berhasil merebutnya).
2. Jangan menendang bola ke arah penjaga gawang.

3. Pusatkan seluruh gravitasi tubuh anda untuk menendang bola dan fokuskan seluruh kekuatan itu pada kaki anda.
4. Perhatikan terus arah larinya bola dan bergeraklah mengikutinya, untuk mengantisipasi kemungkinan anda mendapatkan bola lagi.

Untuk melakukan *shooting* yang baik tidak terlepas dari taktik serta ketepatan. Sedangkan untuk meningkatkan ketepatan diperlukan berbagai bentuk latihan. Dalam penelitian ini bentuk latihan yang dibahas lebih lanjut adalah variasi latihan. Dimana latihan ini dapat meningkatkan ketepatan dalam menyerang bola ke gawang lawan.

### **3. Hakikat Latihan**

Meraih prestasi dalam olahraga diperlukan, latihan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkisanambungan. Bompa (1983:37) "latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang, yang di tingkatkan secara bertahap dan individual, yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas".

Training atau latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus kian hari kian bertambah beban latihan yang dilakukan. Menurut Harsono (1988:101) "training atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Selanjutnya menurut, bompa (1983:167): memaparkan bahwa "Latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif

dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Nosseck, Yosef (1982:39) menyatakan bahwa “ Latihan adalah suatu proses pemyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah”.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting dari suatu cabang olahraga, tujuannya adalah untuk membentuk kondisi fisik sebagai dasar dalam meningkatkan ketahanan serta tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, intensitas, frekuensi, dan recovery interval atau masa istirahat selama latihan. Terutama prinsip beban berlebihan (*over load principle*). Harsono (1988 : 102) menyatakan “meskipun latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang dan meskipun dilakukan secara sistematis tetapi apabila tidak di barengi dengan penambahan beban, maka prestasi tidak akan meningkat.

Agar program latihan dapat berjalan dengan baik sehingga hasil akhir yang diharapkan dapat tercapai, maka perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan seperti yang dikemukakan oleh :

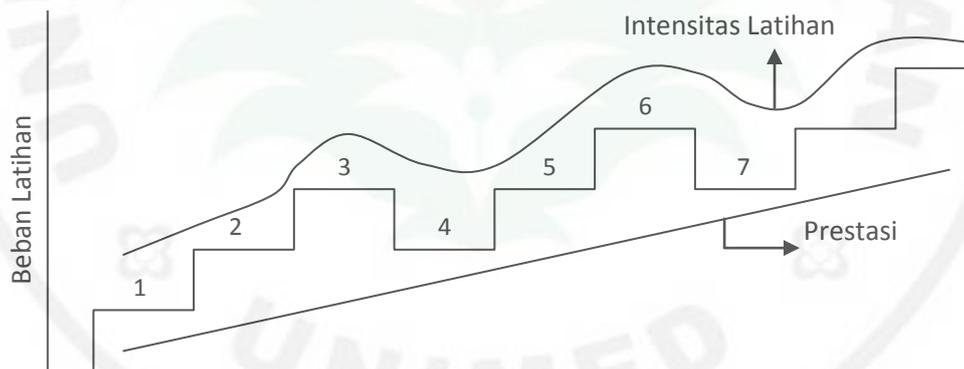
Harsono (1988 : 102) diantaranya “a.prinsip beban berlebihan (*over load principle*), b.prinsip peningkatan secara bertahap (*progresif principle*), c. prinsip pengaturan pelatihan, d. prinsip kekhususan,e. Prinsip variasi”.

1. Prinsip beban berlebihan (*over load principle*)

*Power* otot akan lebih efektif bila diberikan beban sedikit diatas kecepatannya. Hal ini bertujuan untuk mengadaptasikan fungsional tubuh, sehingga dapat meningkatkan *power* otot. Latihan yang menggunakan latihan beban dibawah atau tetap pada kecepatannya akan menjaga kondisi supaya tetap stabil, akan tetapi tidak akan meningkatkannya. Dengan prinsip beban berlebihan ini, maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara

efektif. Penerapan sistem *over load* jangan terlalu berat yang diperkirakan tidak mungkin dapat diatasi oleh Atlet, sebab dapat merusak sistem faal tubuh. Penerapan sistem *over load* dalam penelitian ini adalah dengan menambah jumlah repetisi terutama dalam penambahan beban terhadap kecepatan maksimal Atlet.

2. Prinsip peningkatan secara bertahap (*progresif principle*)  
Bila Atlet telah kuat, beban yang berat akan terasa ringan. Pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama pelaksanaan program latihan beban. Yang menjadi dasar kapan beban itu ditambah adalah dengan menghitung jumlah repetisi yang dapat dilakukan sebelum datangnya kelelahan. Harsono (1988 : 105) mempunyai suatu prinsip yang disebut dengan istilah "*The step tyep approach* atau sistem tangga". Hal ini dapat dilihat melalui gambar berikut ini :



**Gambar 2.4 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap  
(Harsono, 1988 : 105)**

3. Prinsip pengaturan latihan  
Program latihan harus dibuat dengan baik, agar kelompok otot besar dapat dilatih terlebih dahulu sebelum melatih kelompok otot yang kecil, sebab kelompok otot kecil lebih cepat lelah dibanding dengan kelompok otot besar. Membuat program latihan harus diatur agar otot yang sama tidak dilatih secara berturut-turut dengan dua jenis latihan yang berbeda. Hal ini dimaksudkan agar otot ada saat istirahat setelah melakukan aktivitas. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *dribbling* bervariasi dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu dan dilakukan selama 4 minggu.
4. Prinsip kekhususan  
Membuat program latihan harus didesain secara khusus, yaitu dengan mengikuti pola keterampilan gerak yang spesifik agar pengembangan

daya ledak otot akan diikuti dengan pola gerakan yang sudah mengarah pada keterampilan yang spesifik tersebut. Untuk mendapat hasil yang spesifik, program latihan harus disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga dan tujuan yang akan dicapai. Dalam penelitian ini latihan dikhususkan pada peningkatan kelincahan gerak dan kecepatan menggiring bola yang tujuannya meningkatkan kecepatan manuver, kecepatan reaksi, keseimbangan dan kelicahan.

#### 5. Prinsip variasi latihan

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.”

Pendapat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa pengertian latihan adalah merupakan suatu proses kegiatan atau aktifitas yang dilakukan seseorang atau atlet secara sistematis dengan cara dan teknik tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh lebih baik dan teratur demi tercapainya prestasi yang optimal.

Sesuai dengan tujuan dari latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, hal ini merupakan indikator penting dalam upaya-upaya meningkatkan prestasi atlet. Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, untuk mencapai hal itu ada empat hal aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik dan Latihan mental.

#### **4. Hakikat Variasi Latihan *Shooting***

Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari para atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan yang telah diberikan kepada para atlet, dan untuk semakin meningkat prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan para atlet, perasaan ini akan menyebabkan latihan menurun, motivasi berlatih juga menurun bahkan harus diwaspadai kondisi ini akan menyebabkan atlet kehilangan kemampuan, jika dibiarkan maka kemungkinan prestasinya pun akan menurun.

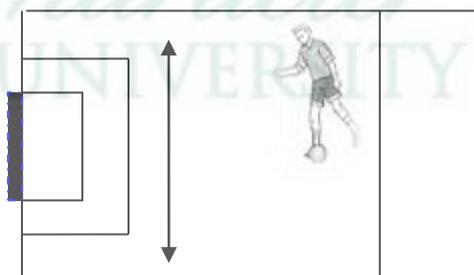
Kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat para atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Sehingga kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Dan begitu juga latihan jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan mengembirakan. Dan Harsono (1988:121) mengemukakan” variasi-variasi yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan. Oleh karena itu pelatih harus menciptakannya dalam latihan-latihan.

Menurut Bempa (1983:101) “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan selanjutnya Bempa (1983:41) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihannya, maka pelatih harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya” sehingga seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan.

Pendapat diatas jika dikaitkan dengan *shooting*, maka dapat dikatakan bahwa variasi latihan *shooting* adalah suatu bentuk latihan *shooting* yang dilakukan secara berpasangan ataupun berkolompok dimana dilakukan secara berulang-ulang kali dengan tempo yang berirama dengan diselingi gerakan lari ke depan, kesamping passing dan menggiring bola. Variasi latihan *shooting* bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan ketepatan *shooting* dimana dirancang sesuai dengan gerakan yang terjadi dalam situasi bermain.

Berikut akan dipaparkan dan dijelaskan beberapa jenis variasi latihan *shooting* yang akan diterapkan pada penelitian di SSB Portis Saentis:

#### 1. Latihan *shooting* dengan awalan *dribbling* lurus



 = Batas garis melaksanakan *Shooting*  
 = Jalur *dribling*

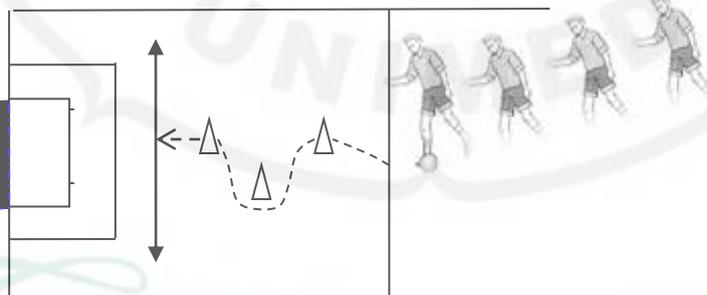
=  Atlet

Gambar 3: Variasi Latihan *shooting* dengan awalan *dribling* lurus

Penjelasan:

- Seorang pemain berdiri sekitar 20 m dari gawang dengan bola di depan, kemudian tanpa aba-aba langsung *mendribling* bola sampai ke garis batas yang berjarak 16,5 m dari gawang. Setelah bola pas berada di garis batas, dengan seketika pemain langsung melakukan *shooting* ke gawang. Latihan ini dilaksanakan bergiliran sesuai dengan tempo yang telah diatur oleh peneliti.

## 2. Latihan *shooting* dengan awalan *dribling* zig-zag



 = Batas *Shooting*  
 = Cone  
 = Jalur Zig-zag *Dribling*

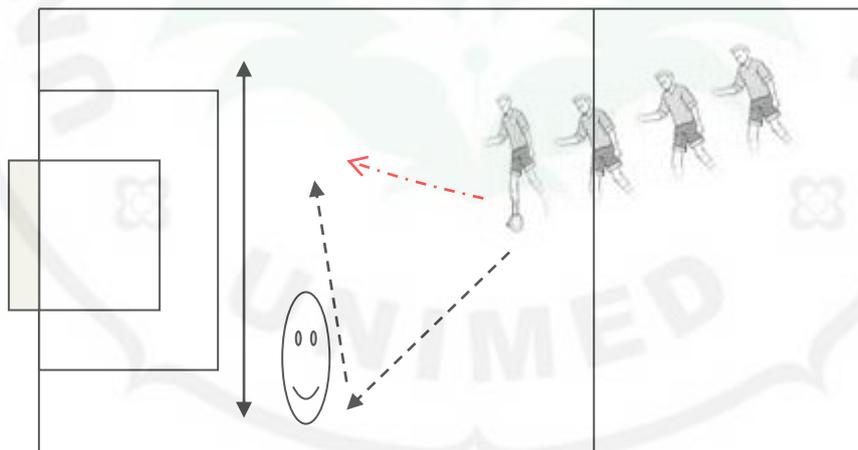
 =Atlet

Gambar 4: Variasi Latihan *shooting* dengan awalan *dribling* zig-zag

Penjelasan:

- Semua atlet berbaris berbanjar dimana masing-masing atlet memiliki 1 bola, atlet paling depan yang pertama mulai melaksanakan zig-zag *dribbling* melewati 3 cone. Setelah melewati rintangan cone dan telah sampai ke garis batas, barulah pemain tersebut langsung melakukan tendangan *shooting* ke gawang. Semua atlet bergiliran berulang-ulang kali melaksanakan latihan ini sesuai dengan tempo yang telah ditetapkan oleh peneliti.

### 3. Latihan *shooting* dengan kombinasi *passing*



- - - - - → = Jalur *Passing*
- · - · - · → = Jalur Lari
- ← - - - - - → = Batas *Shooting*



= Pelatih



= Atlet

Gambar 5: Variasi Latihan *shooting* dengan kombinasi *passing*

Penjelasan:

- Para atlet baris berbanjar dengan jarak kurang lebih 20 m dari gawang, setiap atlet memiliki satu buah bola. Pemain terdepan yang paling dahulu melaksanakan latihan dan diikuti yang lain. Pemain mulai memassing bola ke posisi pelatih yang berada di depan sebelah kiri pemain, setelah melaksanakan *passing* pemain langsung dengan cepat berlari ke depan. Pelatih langsung memassing bola ke tengah lapangan sebelah serong kirinya. Pemain langsung menyambut bola dengan *shootingan* ke gawang. Latihan ini dilaksanakan berulang-ulang kali, tetapi harus dibutuhkan *timeing* yang baik antara *passing* atlet dan pelatih.

#### **B. Kerangka Berpikir**

Para pemain sepak bola dalam tahap pengembangan teknik sangat diperlukan, hal ini bertujuan agar pondasi yang menjadi tumpuan lebih matang untuk melanjutkan teknik lanjutan. Untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola penguasaan ketepatan *shooting* sangat dituntut, dimana penguasaan teknik *shooting* sebagai ujung tombak dari serangan yang telah disusun.

Penguasaan ketepatan *shooting* yang baik dan benar akan membuat penampilan pemain lebih baik di lapangan, hal ini akan mendukung terciptanya gol yang menjadi tujuan utama dari sepak bola. Suatu serangan yang baik tidak akan berguna apabila penyelesaian atau *shooting* tidak tepat pada jangkauan tersulit dari penjaga gawang. *Shooting* yang keras dan tajam belum tentu bisa menciptakan gol apabila *shooting* yang dilakukan tepat pada posisi penjaga

gawang, tetapi yang diharapkan adalah *shooting* yang keras dan tepat pada jangkauan tersulit dari penjaga gawang.

Supaya dapat menguasai *shooting* dengan baik haruslah didukung dengan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* sesuai dengan kriteria gerakan yang terjadi dilapang bertanding. Latihan yang diberikan juga harusnya dapat meningkatkan gerakan lain sebelum melakukan *shooting* seperti *dribbling*, *passing* dan teknik-teknik yang lain. Maka dari itu dalam melatih ketepatan *shooting* sebaiknya diselingi dengan gerakan teknik yang lain, tujuannya agar sesuai dengan situasi melaksanakan *shooting* pada saat bermain sepak bola.

Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini dilaksanakan dengan cara melakukan *shooting* berulang ulang kali ke gawang dengan bergiliran, dengan awalan *dribbling*, *passing*, dan rintangan-rintangan lain. Variasi latihan *shooting* yang diberikan bermacam-macam variasi, tujuannya adalah untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dan menghilangkan kejenuhan atlet pada saat melaksanakan latihan. Latihan yang bervariasi juga diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan atlet dalam menikmati latihan sehingga kelelahan dalam latihan berkurang dengan sendirinya.

Berdasarkan paparan diatas terlihat jelas bahwa bentuk variasi latihan *shooting* dibutuhkan dalam meningkatkan dan mengembangkan hasil ketepatan *shooting* sepak bola, alasannya adalah secara karakteristik bentuk gerakan variasi latihan *shooting* ini sesuai dengan upaya-upaya dari gerakan *shooting* yang dilakukan dalam situasi bermain dilapangan. Dukungan gerakan-gerakan tambahan ini juga dapat membuat gerakan *shooting* ini akan menjadi permanen

dalam diri seorang atlet, sehingga secara spontan gerakan tersebut akan dilakukan dengan tepat sebagaimana mestinya.

Supaya latihan berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola , harus diperhatikan pembuatan program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip latihan yakni prinsip beban berlebihan(*overload princip*), *perkembangan menyeluruh, individualisasi, spesifikasi, dan variasi*. Dengan penyusunan program latihan yang mengacu pada prinsip–prinsip latihan di atas, diharapkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dari bentuk variasi latihan *shooting* ini diduga dapat meningkatkan hasil ketepatan *shooting*.

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan pada permasalahan, kajian teoritis dan kerangka berfikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian yakni: "Melalui penerapan variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola pada atlet SSB Portis Saentis umur 14-15 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2013".

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Setting Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 Oktober 2013 s/d 18 November 2013. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu yaitu, pada hari Senin, Rabu, Sabtu dan puku16.00 wib s/d selesai.

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2013								Tahun 2014	
		mar	apr	Jul	Agu	Sep	Okt	Nop	Des	Jan	Feb
1.	Persiapan										
	a. Observasi	√									
	b. Identifikasi Masalah	√									
	c. Penentuan Tindakan	√									
	d. Pengajuan Judul	√									
	e. Penyusunan Proposal		√								
2.	Pelaksanaan										
	a. Seminar Proposal				√						
	b. Pengajuan Izin Penelitian					√					
	c. Pelaksanaan Penelitian						√				
	d. Pengumpulan Data Penelitian							√			
3.	Penyusunan Laporan										
	a. Penulisan Laporan								√		
	b. Ujian Skripsi									√	

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

### B. Persiapan Penelitian

Persiapan sebelum penelitian dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumen yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam penelitian, yaitu :

1. Program Latihan

Mempersiapkan program latihan yang akan diterapkan dalam latihan.

2. Lembar tes ketepatan shooting untuk mengamati hasil pelaksanaan kegiatan variasi latihan.

### C. Subjek Penelitian

Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari keseluruhan atlet SSB Portis Saentis yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposif sampling* (Sudjana, 2005:168) dengan syarat :

1. Dapat melakukan teknik *shooting* dengan benar.
2. Aktif latihan 3 bulan terakhir.
3. Tidak menjadi sampel dalam penelitian lain, bersedia menjalankan program latihan.
4. Berusia 14-15 tahun.

#### **D. Sumber Data**

Sumber data dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Atlet, untuk mendapatkan data tentang kemampuan ketepatan *Shooting* melalui variasi latihan *Shooting* pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 Tahun 2013.
2. Pelatih, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan melalui variasi latihan *Shooting* tahun 2013

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap yaitu :

##### **1. Wawancara**

Pada tahap ini yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan wawancara kepada atlet yang akan diberikan perlakuan dan kepada pelatih yang lebih mengetahui kemampuan para atlet. Tahap ini dilaksanakan sebelum tindakan dilaksanakan. Pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada atlet sebelum dilaksanakan penerapan latihan adalah bagaimana latihan yang diberikan pelatih, apakah mereka senang berlatih selama ini dan bagaimana peningkatan yang dirasakan oleh atlet selama latihan. Pertanyaan yang akan ditanyakan setelah dilaksanakan penerapan latihan adalah yang berhubungan dengan yang dirasakan atlet saat melaksanakan latihan, apakah mereka merasa lebih senang dengan latihan yang diberikan, bagaimana tanggapan atlet terhadap latihan yang

diberikan, dan apakah variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* para atlet.

## 2. Tes

Dalam tahap ini yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan tes terhadap atlet mengenai hasil variasi latihan *shooting* yang dilakukan oleh atlet selama 6 minggu. Alat pengumpul data tes adalah menggunakan tes Ketepatan *Shooting* Sepakbola.

**Tabel 3. Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrument
1	Pelatih	Hasil wawancara ketepatan <i>shooting</i> .	Wawancara	Lembar wawancara
2	Atlet	Hasil kemampuan ketepatan <i>shooting</i> .	Tes praktek	Tes kemampuan ketepatan shooting

## F. Instrument Penelitian

Tes kemampuan Ketepatan *Shooting* Sepakbola

Tujuan : Untuk mengetahui berapa hasil ketepatan *shooting* atlet.

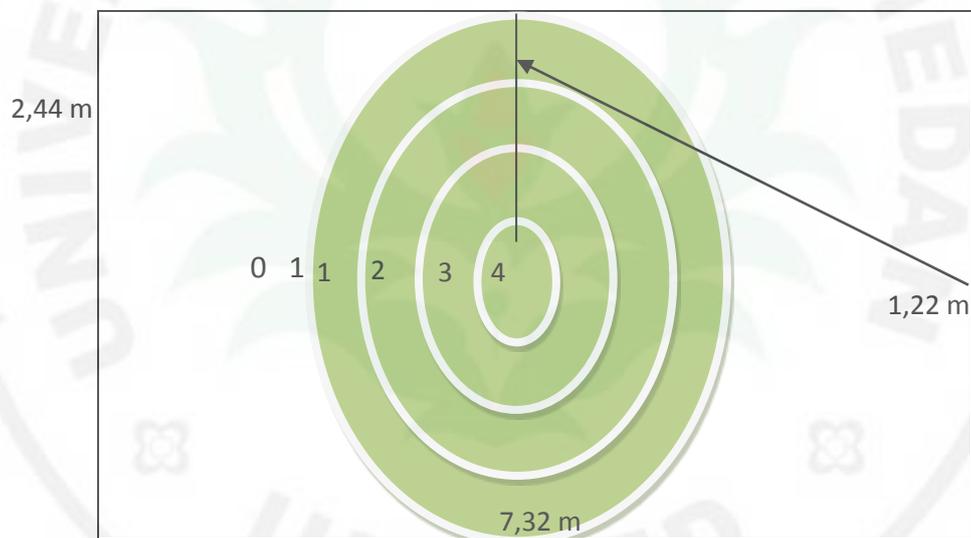
Alat yang digunakan : Dinding yang sudah diberi sasaran, bola, pluit, kapur, cone (patok) dan alat-alat pencatat.

Petunjuk Pelaksanaan : *Teste* dengan posisi dibelakang bola bersiap menendang bola, setelah aba-aba "mulai" dari *Tester* maka *teste* melaksanakan *shooting* ke dinding sasaran berupa lingkaran yang telah diberi nilai, 0,1,2,3,4. Dan diberi

waktu tidak lebih dari 30 detik diantara setiap tendangan.

Dan diberikan 10x kesempatan menendang bola.

Skor : Hasil ketepatan *shooting* dinilai dari lingkaran yang mana yang dilewati bola. Tester diberikan 10 kali kesempatan dan nilai nya diambil semua nya.



Gambar 6: *test ketepatan shooting*  
Ardi Nusri (2012:11)

### G. Teknik Analisis Data

Ada beberapa tahap analisis data dalam penelitian ini, tahap – tahap tersebut sebagai berikut:

1. Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku
  - Perhitungan nilai rata-rata dengan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

- Perhitungan simpangan baku dengan rumus :

$$S^2 = \frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad (\text{Sudjana, 2005:94})$$

## 2. Menghitung Uji Persyaratan Analisis :

- Uji Normalitas data

Untuk uji normalitas data digunakan uji Liliefors dengan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{Sb} \quad (\text{Sudjana, 2005:466})$$

- Uji Homogenitas data

Untuk uji homogenitas data digunakan uji F, dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} \quad (\text{Sudjana, 2005:250})$$

- ## 3. Analisa Data, menggunakan rumus uji t pre-test pos-test dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{B}}{S_B \sqrt{n}} \quad (\text{Sudjana, 2005:242})$$

## G. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan dalam pelaksanaannya dengan menggunakan variasi latihan. Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan olahraga adalah :

1. Mengidentifikasi permasalahan umum

2. Melakukan wawancara dengan pelatih
3. Melakukan kegiatan latihan yang direncanakan
4. Membuat program latihan.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini sebagai berikut :

1. Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan dalam survei ini oleh peneliti adalah mengobservasi kegiatan latihan yang dilaksanakan oleh atlet.

2. Memilih subjek penelitian, menyiapkan instrument dan alat yang diperlukan. Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi.

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi.

3. Tahap pengumpulan data dan treatment. Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a. Hasil ketepatan *shooting* atlet.
- b. Rencana program latihan
- c. Peralatan yang dibutuhkan

4. Tahap analisis data.

Dalam tahap ini data-data hasil tes di olah kedalam rumus sehingga diperoleh hasil ketepatan *shooting* yang dicapai atlet setelah diberikan perlakuan.

5. Tahap penyusunan laporan.

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan pelaksanaan penelitian dari awal hingga penelitian selesai dilaksanakan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: PT. Rineka Cipta
- A, Sarumpaet, (1992). *Permainan Bola Besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Bompa, T, (1993). *Power Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development*. Oakville-New York- London. Mosuic press
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek – aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Luxbacher, Joseph. A, (2004). *Sepak bola*. Jakarta: PT.Raja Grafindo
- Danny, Mielke, (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: PT.Intan Sejati Pakar Raya
- Remi, Muchtar, (1992). *Sepakbola Pembinaan Pemain*. IKIP Negeri Medan
- Ardi, Nusri, (2002). *Sepak Bola*. FIK UNIMED
- Robert, Koger, (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*.
- Sajoto, (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK. Jakarta
- Hasnan, Said, (1977). *Tes keterampilan Bermain Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, DKK, (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Ardi, Nusri, (2012). *Tes Keterampilan Dasar Sepakbola*. FIK UNIMED
- Yosef, Nossef, ( ).

## Lampiran 1

### Pelaksanaan Program Latihan

Jenis Latihan	: Variasi latihan
Frekuensi	: 3 kali seminggu
Lama Latihan	: 6 Minggu
Waktu Latihan	: 16.00 s/d selesai
Waktu Pemanasan	: 15 menit
Waktu Latihan Inti	: 50 menit
Waktu Pendinginan	: 15 menit
Interval	: 2 menit
Hari latihan	: Senin, Rabu, Sabtu
Intensitas (Bompa Tudor 1983:59)	

Nomor Intensitas	Persentase Dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30% - 50%	<i>Low</i>
2	50% - 70%	<i>Intermediate</i>
3	70% - 80%	<i>Medium</i>
4	80% - 90%	Sub-Maksimal
5	90% - 100%	Maksimal
6	100% - 110%	Super Maksimal

**Minggu 1****Intensitas 30% - 50%**

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			
	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>	50 menit	3	6 4 4	2 menit 3 menit
	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			

**Minggu 2****Intensitas 50% - 70%**

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			
	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>	50 menit	3	7 5 3	2 menit 3 menit

	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			
--	--------------------------------	----------	--	--	--

### Minggu 3

Intensitas 70% - 80%

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			
	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>	50 menit	3	8 6 6	2 menit 3 menit
	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			

### Minggu 4

Intensitas 80% - 90%

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			
	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i>	50 menit	3	9 7	2 menit

	zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>			7	3 menit
	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			

### Minggu 5

Intensitas 90% - 100%

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			
	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>	50 menit	3	8 6 6	2 menit
	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			

### Minggu 6

Intensitas 100% - 110%

Hari	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi	Interval Per Set
Senin Rabu Sabtu	Pendahuluan : - Pelatih menjelaskan tentang bentuk variasi latihan - Pemanasan	5 menit 10 menit			

	Inti: - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> lurus. - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>dribling</i> zig-zag - Variasi Latihan shooting dengan awalan <i>passing</i>	50 menit	3	9 4 4	2 menit 3 menit
	Bagian akhir: - Pendinginan	15 menit			