

**IMPLEMENTASI LATIHAN PERMAINAN TARGET
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA
PEMAIN KLUB PERSECO SAMAHANI**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Raisul Akhyar
NIM. 21104004







**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

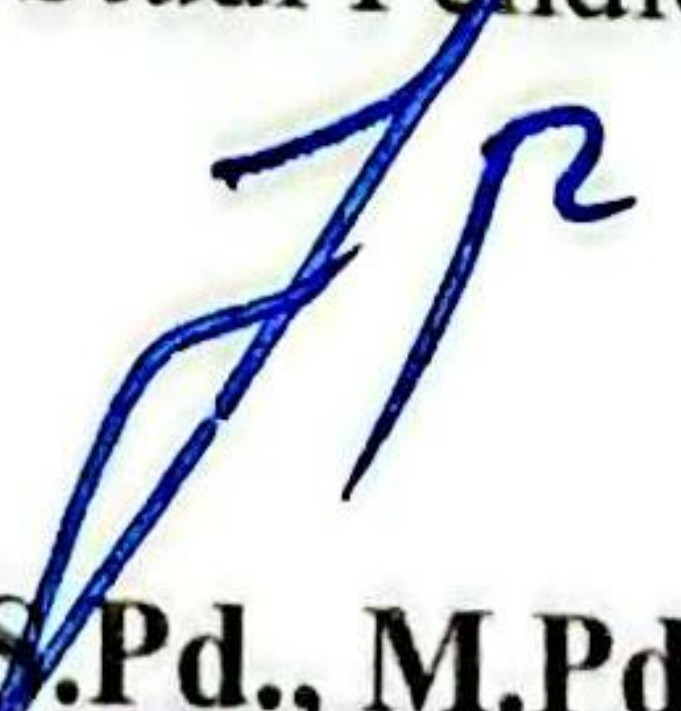
IMPLEMENTASI LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN KLUB PERSECO SAMAHANI

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 01 September 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO</u> NIDN. 0126068005	()
Pembimbing II	: <u>Septi Hariansyah, M.Pd</u> NIDN. 1315098802	()
Penguji I	: <u>Ahmad Nasriadi, M.Pd</u> NIDN. 1323118701	()
Penguji II	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN. 1302108903	()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Firdausy Syarifani, M.Pd
NIDN. 0128068203


LEMBARAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN
Klub PERSECO SAMAHANI

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 01 September 2025

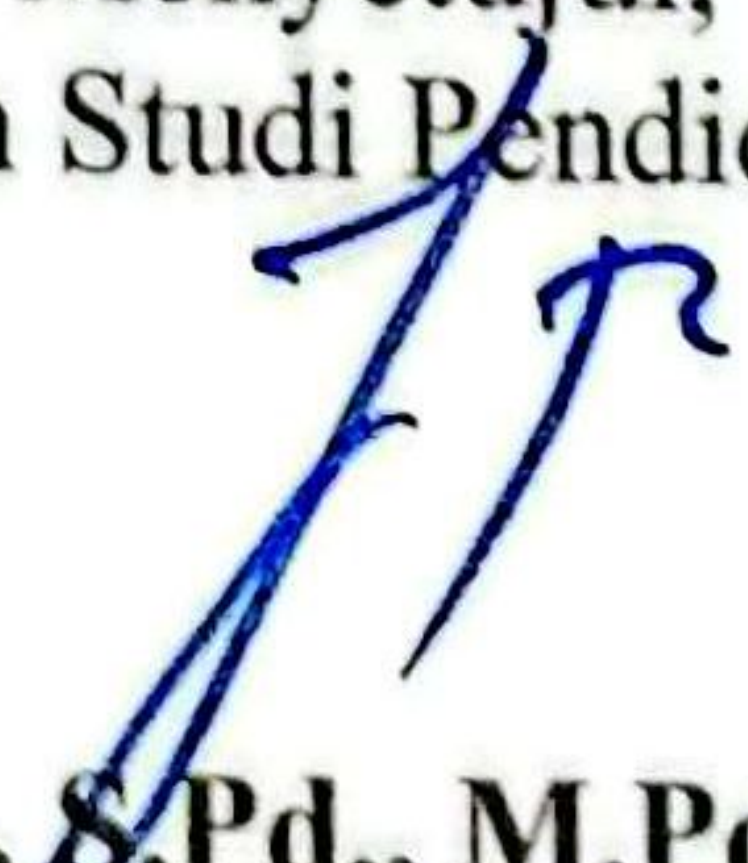
Pembimbing I,


Irwanji, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Pembimbing II,


Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203
FKIP-UBBG

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Raisul Akhyar
NIM : 21104004
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 01 September 2025
Yang membuat pernyataan,



Raisul Akhyar
NIM. 21104004

ABSTRAK

Raisul Akhyar. 2025. Implementasi Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Klub Perseco Samahani. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Septi Hariansyah, M.Pd., Pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.

Tingkat ketepatan *shooting* pada pemain Klub Perseco Samahani masih rendah dan kurangnya metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting*. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* latihan permainan target. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Klub Perseco Samahani. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Perseco Samahani yang berjumlah 16 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini seluruh pemain Klub Perseco Samahani yang berjumlah 16 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) menurut Winarno (2016: 55). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Klub Perseco Samahani”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* sebesar 6,74 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 16-2 ($dk = 14$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,76. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 6,74 > t_{\text{tabel}} = 1,76$.

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Sepakbola, Shooting

ABSTRACT

Raisul Akhar. 2025. Implementation of Target Game Training on Shooting Accuracy of Perseco Samahani Club Players. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Septi Hariansyah, M.Pd., Supervisor II. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.

The shooting accuracy level of Perseco Samahani Club players is still low and there is a lack of training methods that can improve shooting accuracy. To overcome this, one of them can be given with target game training treatment. This study aims to determine the effect of implementing target game training on shooting accuracy in Perseco Samahani Club players. The approach to this research is quantitative with an experimental method and the design used is one-groups pretest-posttest design with a treatment of 16 meetings. The population in this study were all Perseco Samahani Club players totaling 16 players. The sampling technique is total sampling, so the sample in this study was all Perseco Samahani Club players totaling 16 players. The data collection technique in this study used a shooting test according to Winarno (2016: 55). The data analysis technique used was to calculate the average value (mean), standard deviation and average difference test (t-test). The results of the study showed that: "There is an effect of target game training on shooting accuracy in Perseco Samahani Club players". This is reinforced by the results of the calculation of the t-count value of the target game training on shooting accuracy of 6.74 and the t-table value obtained with degrees of freedom 16-2 ($dk = 14$) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is 1.76. This means that $t\text{-count} = 6.74 > t\text{-table} = 1.76$.

Key Words: Practice Target Games, Football, Shooting

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Implementasi Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Klub Perseco Samahani*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan dalam cabang olahraga sepak bola, khususnya dalam meningkatkan ketepatan *shooting* yang merupakan salah satu aspek penting dalam mencetak gol. Dengan menerapkan latihan permainan target, diharapkan para pemain Klub Perseco Samahani dapat lebih terfokus dalam membidik sasaran serta meningkatkan akurasi tembakan ke gawang.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Muhyidin dan Ibunda Rahmi yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini., S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan

kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan, arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Septi Hariansyah, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga sepakbola kedepannya.

Banda Aceh, 20 Juni 2025
Penyusun,

Raisul Akhyar
21104004

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Sepakbola	9
2.1.1 Pengertian Sepakbola	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
2.2 Hakikat Teknik <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	23
2.3 Hakikat Latihan Permainan Target	27
2.3.1 Pengertian Latihan	27
2.3.2 Tujuan Latihan	29
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan	31
2.3.4 Latihan Permainan Target	33
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan	37
2.5 Kerangka Berfikir	39
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel	43
3.3 Variabel Penelitian	44
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.5 Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.2 Pengolahan Data.....	52
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	52
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	53
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	55
4.3 Pembahasan Penelitian.....	57
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Teknik Menendang (<i>Kicking</i>)..... 14
Gambar 2.2	Teknik Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>)..... 16
Gambar 2.3	Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) 17
Gambar 2.4	Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)..... 20
Gambar 2.5	Teknik Merabut Bola (<i>Tackling</i>) 21
Gambar 2.6	Teknik Melempar Bola (<i>Throw-In</i>) 22
Gambar 2.7	Teknik Penjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>) 23
Gambar 2.8	<i>Drive Shoot</i> 25
Gambar 2.9	<i>Full Volley dan Half Volley Shoot</i> 26
Gambar 2.10	<i>Curving Shoot</i> 27
Gambar 2.11	Kerangka Berfikir 41
Gambar 3.1	Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i> 42
Gambar 3.2	Petak Sasaran dan Skor 47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penilaian Kemampuan <i>Shooting</i>	47
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Klub Perseco Samahani.....	51
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Tes Awal (<i>Pretest</i>) dan Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Ketepatan <i>Shooting</i> pada Pemain Klub Perseco Samahani	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	66
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	67
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Perseco Samahani	68
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes.....	79
Lampiran 6 Program Latihan.....	80
Lampiran 7 Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian	88
Lampiran 8 Riwayat Hidup	89