

SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU SEDERHANA MENGGUNAKAN
BAN TARGET TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA TIM
SEPAKBOLA PS UNIMUDA SORONG



DISUSUN OLEH:
MUH. IRWAN SAPUTRA
148520121212

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
(UNIMUDA) SORONG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**Pengaruh latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target terhadap
akurasi tendangan di tim sepak bola PS UNIMUDA Sorong**

Nama : Muh. Irwan Saputra

NIM : 148520121212

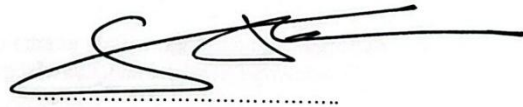
Telah disetujui tim pembimbing

Pada 10 maret 2025

Pembimbing I

Saiful Anwar M. Pd.

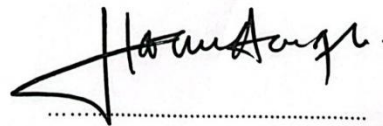
NIDN. 1426079301



Pembimbing II

Harmaman M.Pd

NIDN. 1430109601



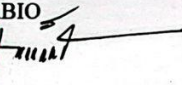
LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU SEDERHANA MENGGUNAKAN BAN
TARGET TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA TIM PS UNIMUDA
SORONG

Nama : Muh. Irwan Saputra
NIM : 148520121212

skripsi ini telah disetujui oleh :

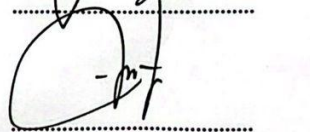
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga Universitas Pendidikan
Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

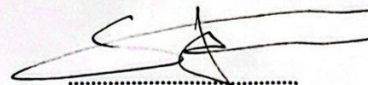
Pada :

Dekan FABIO

Roni Andri Pramita. M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. **SUGIONO. M.Pd.**
NIDN. 8984440022
2. **Anton Sukawati. M.Pd.**
NIDN. 1413028201
3. **Saiful Anwar. M.Pd.**
NIDN. 1426079301


.....

.....


.....

MOTTO

يُسْرًا أَلْهَسَ مَعَ إِنَّ فَ

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah,: 5)

“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan lelahmu, sebab letihmu tidak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

(Penulis)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir kedunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

(Penulis)

”Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak mungkin mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”

(Q.S Yasin : 40)

“Jangan Lelah untuk berproses karna barang siapa yang tidak bisa menahan lelahnya berproses maka siap-saip lah menahan lelahnya kebodohan”

(Imam syafi'i)

“Pendidikan tidak mengubah dunia, tapi Pendidikan mengubah cara berfikir orang dan orang tersebutlah yang mengubah dunia”

(Paulo Freire)

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembaran skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembaran pengesahan. Bismillahirrahmanirahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Cinta pertama dan pintu surgaku, ibunda MISPAWATI beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta doa yang selalu berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
3. Cinta kedua dan panutanku, Ayahanda MANGGASALI beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, memberikan dukungan serta kerja kerasnya dan keringatnya hingga penulis sampai sarjanah.
4. Kakak perempuan saya Indri Anugrah Ramadhani M.Pd. dan kakak laki-laki saya Rama Indra Syamsuri yang selalu memberikan dorongan dan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menanti keberhasilan penulis untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kepada seseorang yang namanya tidak bisa penulis sebutkan, seseorang yang pernah hidup bersama penulis dan menjadi bagian dari perjalanan cinta penulis. Terimakasih untuk patah hati dan seluruh kebahagiaan

yang telah di berikan saat proses menyusun skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang lebih baik, dewasa, serta menjadi pribadi yang lebih memahami bahwa setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

6. Sahabat-sahabat penulis Maichel, Rahmat, Taufik dan seluruh kader Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Unimuda yang selalu membantu, memberi semangat dan mendo'akan keberhasilan penulis.
7. Dan juga seluruh Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

ABSTRAK

Muh. Irwan Saputra / 148520121212. **PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU SEDERHANA MENGGUNAKAN BAN TARGET TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA TIM PS UNUMUDA SORONG** Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. September, 2025.

Abstrak: Pengaruh latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim PS Unimuda Sorong. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apakah latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim PS Unimuda orong?. Tujuan penelitian ini untuk mengetagui pengaruh latihan menggunakan alat bantu ban target terhadap akurasi tendangan sepak bola pada PS UNIMUDA SORONG. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental Design*, yang bertempat di Lapangan Bola UNIMUDA Sorong . dengan subjek 15 pemain, Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu observasi, kemudian data yang diperoleh di analisis dengan uji-t. Dari data uji normalitas pretest di dapat dengan nilai $0,804 > 0,05$ dan data posttest dengan nilai $0,167 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data pretest dan posttest di dapat sebesar $0,104$ yang artinya $0,104 > 0,05$ data tersebut bersifat homogen. Dan juga Berdasarkan data nilai *posttest* pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim PS Unimuda SORONG, hal ini terlihat dari nilai rata-rata akurasi tendangan pemain sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00.

Kata Kunci : **PS Unimuda Sorong, ban target, akurasi tendangan.**

ABSTRACT

Muh. Irwan Saputra / 148520121212. **THE EFFECT OF SIMPLE AID TRAINING USING TARGET TIRES ON KICKING ACCURACY IN THE PS UNUMUDA SORONG TEAM** Thesis. Faculty of Language, Social and Sports Education. Sorong Muhammadiyah University of Education. September, 2025.

Abstract: *The effect of simple aid training using target tires on kick accuracy in the PS Unimuda Sorong team. The problem that will be studied in this research is: Does simple aid training using target tires affect the kick accuracy of the PS Unimuda Orong team? The aim of this research was to determine the effect of training using target tires on the accuracy of soccer kicks at PS UNIMUDA SORONG. The method used is quantitative research with a Quasi Experimental Design type of research, which takes place at the UNIMUDA Sorong Football Field. with a subject of 15 players, the collection technique used was observation, then the data obtained was analyzed using the t-test. From the pretest normality test data, it was obtained with a value of $0.804 > 0.05$ and posttest data with a value of $0.167 > 0.05$, so the data had a normal distribution. The homogeneous test for pretest and posttest data was obtained at 0.104, which means $0.104 > 0.05$. The data is homogeneous. And also based on the players' posttest score data, it was found that there was an influence of training using target tires on the kick accuracy of the PS Unimuda SORONG team. This can be seen from the average score of the players' kick accuracy before and after being treated, which was 11.83 to 16.00.*

Keywords: PS Unimuda Sorong, target tires, kick accuracy.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kemurahan kasih-NYA dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul **PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU SEDERHANA MENGGUNAKAN BAN TARGET TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA TIM SEPAKBOLA PS UNIMUDA SORONG**

Adapun juga tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari banyak hal yang harus dipelajari. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moril maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi penelitian ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi sekaligus Dosen Pembimbing satu Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi.

4. Bapak Harmaman selaku Dosen Pembimbing dua yang juga telah membantu memberikan saran/masukan.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan skripsi ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong, 12 Maret 2025

Penulis



Muh. Irwan Saputra

NIM 148520121212

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Definisi Oprasional	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.2 Kerangka Berpikir	19
2.3 Penelitian Relevan.....	20
2.4 Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	23
3.3 Populasi Dan Sampel	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Program latihan.....	27
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.8 Uji Normalitas Data.....	29
3.9 Uji Homogenitas.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN.....	32
4.1 Hasil penelitian.....	32
4.2 Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP.....	37
3.1 Kesimpulan.....	37
3.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest.....	31
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.4 Program Latihan	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 lapangan permainan Sepak Bola.....	12
Gambar 2.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	15
Gambar 2.4 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Punggung.....	17
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3.1. Desain penelitianSumber.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini terbukti dengan banyaknya club sepak bola di setiap daerah dan para penonton yang selalu membludak pada setiap pertandingan sepak bola baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional.

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:2), “Sepak bola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang”.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepak bola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:41), “Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1). Menggiring bola, (2). Menendang bola, dan (3). Mengontrol bola (menghentikan bola)”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola

adalah kemampuan menendang bola khususnya menendang bola ke gawang lawan. Tendangan dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Karena tujuan tendangan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:23) memberikan penjelasan mengenai tendangan, yaitu tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokuskan perhatian pada bola”.

Kemampuan tendangan penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan tendangan ke arah target secara tepat. Kemampuan tendangan dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan tendangan dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik tendangan yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan tendangan ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan tendangan memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut penting

dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian pemain PS UNIMUDA Sorong yang masih kesulitan untuk melakukan tendangan ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan wawancara pada tanggal 16 Januari 2019 terhadap pemain PS UNIMUDA Sorong, menyatakan bahwa dalam setiap pertandingan ketika melakukan tendangan, akurasi arah bola kurang tepat pada sasaran sehingga tidak dapat mencetak goal ke gawang lawan. Adapun salah satu penyebab kurang tepatnya tendangan pada sasaran yaitu faktor latihan yang sering di gunakan pelatih hanya tendangan ke gawang tanpa adanya sasaran sehingga bola melambung di atas mistar gawang, mengenai pemain lawan, atau mengarah ke pas penjaga gawang sehingga tendangan tendangan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan fenomena yang ada, hal ini menjadi stimulus bagi peneliti dan pelatih untuk lebih kreatif mencari solusi dalam upaya mengatasi kekurangan hal tersebut. Maka dari itu peneliti dan pelatih mencoba menggunakan alat bantu. Mengenai alat bantu menurut Arsyad Azhar (2015 :9) “yang di maksud dengan alat peraga adalah media alat bantu pembelajaran, dan segala macam benda yang digunakan untuk memperagakan materi pelajaran”. Yang dimaksud alat bantu dalam penelitian ini yaitu alat bantu target ban yang di desain sedemikian rupa guna meningklatkan hasil akurasi tendangan yang diharapkan mampu menjadi sebuah solusi untuk melatih meningkatkan kemampuan pemain PS UNIMUDA Sorong dalam teknik tendangan tersebut.

Alat bantu ban target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih tehnik tendangan, dan tendanagn sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan tendangan ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga

merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan tendangan tepat sasaran.

Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian target untuk mengatasi kelemahan tendangan oleh pemain PS UNIMUDA Sorong. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan Menggunakan alat bantu sederhana menggunakan karet ban terhadap kualitas tendangan di tim sepak bola PS UNIMUDA Sorong.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat Pengaruh Terhadap akurasi tendangan dengan menggunakan ban target pada team PS UNIMUDA Sorong.?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu ban target terhadap akurasi tendangan sepak bola pada PS UNIMUDA Sorong

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

1.4.2. Bagi PS UNIMUDA Sorong

Mengetahui tingkat kemampuan tendangan team PS UNIMUDA Sorong sehingga pemain dapat mengembangkan kemampuan tendangan melalui latihan menggunakan alat bantu ban target.

1.4.3. Bagi pelatih

Pelatih dapat memanfaatkan latihan menggunakan alat bantu ban target untuk melatih akurasi tendangan pemain

1.5 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut :

Pengaruh, menurut <https://kbbi.web.id/pengaruh> adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Yang dimaksud pengaruh di sini adalah akibat yang timbul dari latihan menggunakan alat bantu karet ban terhadap kualitas tendangan dalam permainan sepak bola. Latihan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan menggunakan alat bantu ban target terhadap keberhasilan tendangan dalam permainan sepak bola pada PS UNIMUDA Sorong, yang dilakukan secara

sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

Latihan menggunakan ban target, dalam penelitian ini adalah latihan tendangan dengan memakai alat sederhana yaitu karet ban

Tendangan, menurut Jutinus, Lhaksana (2012:34), " Tendangan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan". Yang dimaksud tendangan dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang dilatih agar kualitas tendangan meningkat.

Sepak bola, menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) adalah "Olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Latihan

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sejalan dengan pendapat tersebut, Noer yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) juga menjelaskan bahwa latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa yang dimaksud latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, kontinyu (terus-menerus), dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sistematis yang dimaksud disini yaitu setiap aktivitas yang dilakukan harus tersusun atau berurutan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke aktivitas yang lebih rumit. Selain itu, harus tetap di ingat bahwa ketika melakukan latihan, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal

tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadinya cedera. Latihan disini kita akan lebih memfokuskan pada sebuah teknik keterampilan pada sebuah cabang olahraga sepak bola. tendangan bisa diartikan dengan sebuah tendangan yang dilakukan menggunakan punggung kaki dengan lurus ke arah gawang lawan. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Jutinus, Lhaksana (2012:34), " Tendangan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan".

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan agar membantu meningkatkan keterampilan pada prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017:39) mengatakan bahwa "Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental". Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan menimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.2 Alat Bantu

Mengenai alat bantu menurut Arsyad, Azhar (2015:9) mengemukakan

bahwa “yang dimaksud dengan alat peraga adalah media alat bantu pembelajaran, dan segala macam benda yang digunakan untuk memperagakan materi pembelajaran”.

Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan alat bantu dari sekian banyak benda atau alat yang digunakan untuk menolong dalam latihan yang mampu menunjang keberhasilan suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Alat bantu di sini mengandung arti sebagai alat yang mampu membantu seseorang dalam melakukan tendangan dengan tepat sasaran. Alat bantu di sini berupa sebuah ban dalam motor berukuran 80/90- 17(metric) dengan tinggi $90\% \times 80 \text{ mm} = 72 \text{ mm}$, dan diameter ban 17 inch yang di ikat di kedua kaki lalu mengayunkan kaki terkuat secara berulang bertujuan untuk tercapainya kualitas tendangan

2.3 Permainan Sepak Bola

2.1.3 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukma Aji (2016: 1). “Sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya”.

Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan

terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

2.1.3 Manfaat Permainan Sepak Bola

Manfaat olahraga sepak bola tidak hanya baik bagi kesehatan melainkan juga memiliki makna sosial yang sangat tinggi. Sepak bola merupakan olahraga yang memberikan dampak besar bagi masyarakat karena kepopulerannya. Jadi manfaat yang diberikan juga cukup banyak tidak hanya pada pemain dalam pertandingan sepak bola namun juga pada masyarakat dan industri sepak bola.

Menurut Hidayat, Witono (2017 : 13) Manfaat yang bisa didapatkan dari bermain sepak bola antara lain :

- Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki
- Melatih konsentrasi
- Membantu hubungan dengan sesama
- Melatih sensitivitas
- Meningkatkan kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- Media untuk meraih prestasi dan karir
- Mencegah pola hidup yang tidak sehat
- Sumber hiburan
- Media bisnis
- Menumbuhkan semangat

2.1.4 Peraturan Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah lapangan oleh dua kelompok atau tim. Setiap tim saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke

dalam gawang di masing-masing lawan.

Peraturan pertandingan dalam permainan Sepak Bola Menurut Sutanto, Teguh (2016:182) :

Pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit, ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

Dalam permainan sepak bola jumlah pemain per-tim menurut Sutanto, Teguh (2016:174) “Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain”.

Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepak bola menurut Sutanto, Teguh (2016:179) “ukuran panjang lapangan sepak bola

berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”.



Gambar 2.2 lapangan permainan Sepak Bola

Sumber : Teguh Sutanto, (2011 : 51)

2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Untuk dapat bermain sepak bola setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola supaya taktik dalam permainan bisa berjalan dan mendapatkan kemenangan. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:41), “Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1). Menggiring bola, (2). Menendang bola, dan (3). Mengontrol bola (menghentikan bola)”. ketiga kemampuan dasar keterampilan sepak bola dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Menggiring Bola

Menggiring bola Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:42)

“Menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan”. Menggiring bola dilakukan pada saat pemain tersebut bebas atau jauh dari hadangan lawan, menggiring bola juga bisa sebagai serangan awal untuk

menjalankan strategi yang diberikan pelatih.

Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi seorang pemain bola yang baik. Karena termasuk *skill* individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Ada beberapa cara menggiring bola diantaranya:

a) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.

Posisi badan agak condong kedepan, punggung kaki bagian dalam dekat ke bola, badan sedikit di tekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu. Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut dan kedua tangan menjaga keseimbangan. Pemain bergerak kedepan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali- kali bersentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola. Sesuaikan irama ketika sedang membawa bola. Usahakan agar bola tetap dikuasai walaupun lawan berusaha untuk merebutnya.

b) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.

Salah satu kaki ditempatkan didepan dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut sedikit ditekuk, dan kaki yang satunya digunakan untuk tumpuan. Sikap badan sedikit condong kedepan dan berat badan berada pada kaki yang ada dibelakang, kedua tangan mengayun dengan rileks.

Pemain bergerak kedepan, dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada kaki bagian dalam.

2) Menendang Bola

Menurut Danurwinto dan Indra Sjafri (2017:43) mengenai menendang bola “Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya”.

Menurut Aji, Sukma (2016:2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian : “a) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. b) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar. c) teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung”.

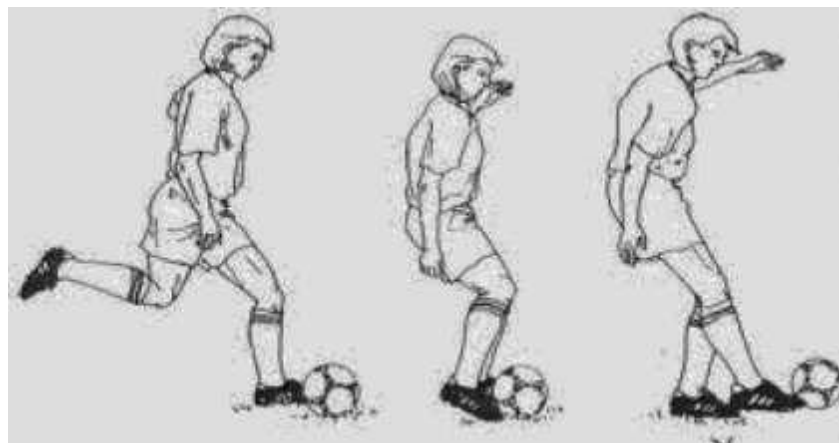
a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang”. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:2) :

- 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- 2) Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang

diputar keluar dan dikunci.

- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.
- 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 2.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

sumber : <https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

- b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh”. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji,

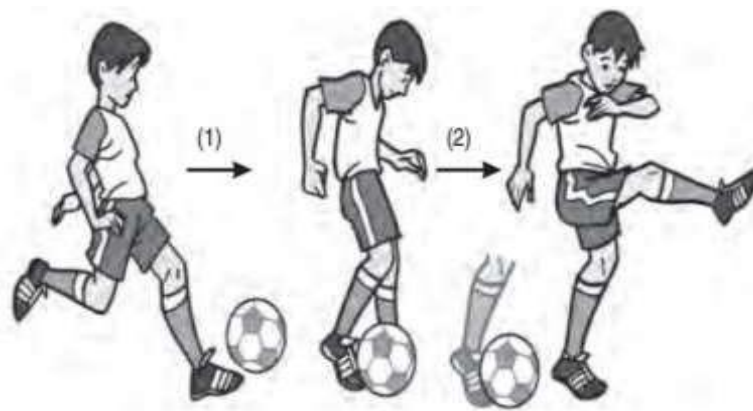
Sukma (2016:3) :

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak bola.
 - 2) Letakan kaki tumpuan disamping bola.
 - 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
 - 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar kedalam dan dikunci.
 - 5) Pandangan terpusat pada bola.
 - 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan kedepan, kearah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.
 - 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat padatengah-tengah bola.
 - 8) Pindahkan berat badan kedepan.
 - 9) Terahir pandangan mengikuti arah gerak bola.
- c) Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:3-4) :

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap gerak arah bola.
- 2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut agak ditekuk.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk kebawah dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.

- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang, lalu ayunkan kedepan kearah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bolatepat ditengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan kedepan.
- 9) Terakhir tangan mengikuti gerak arah bola.



Gambar 2.4 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Punggung

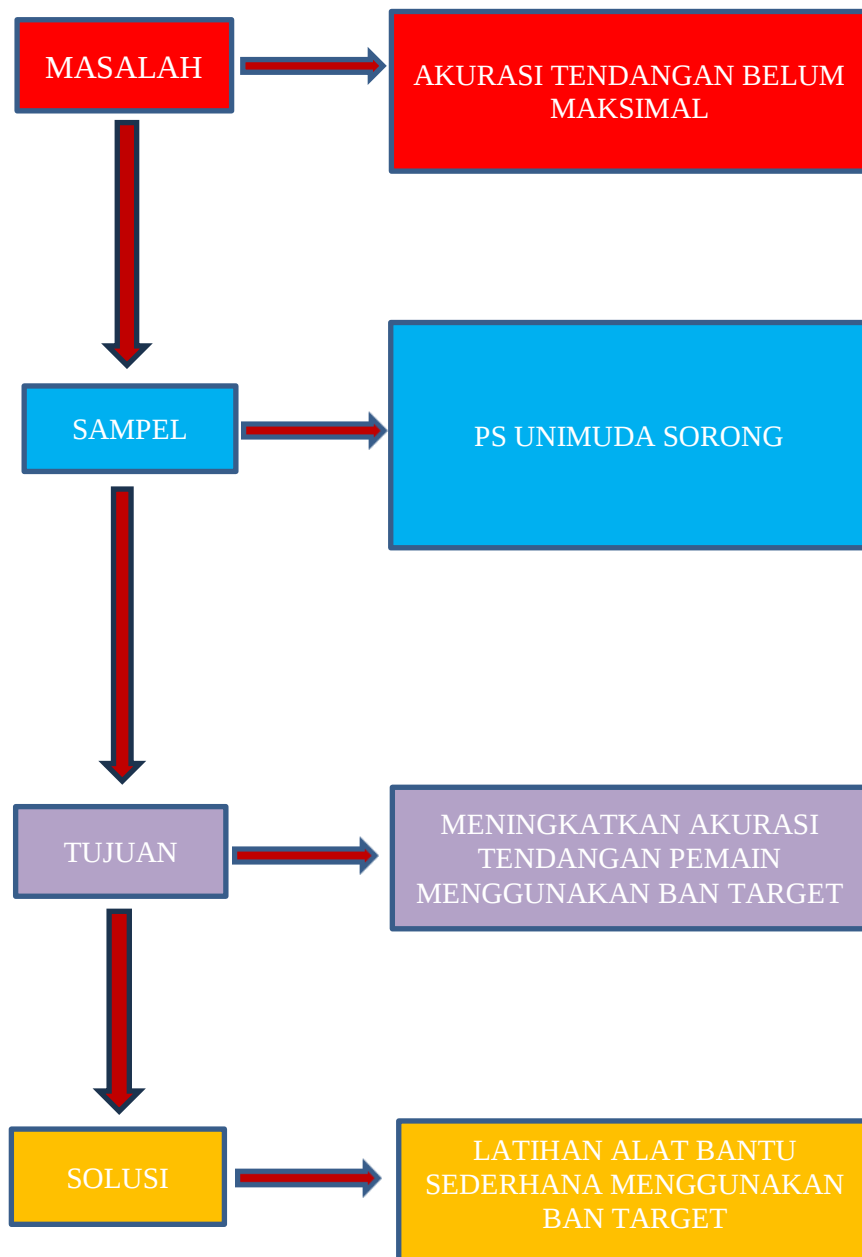
Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

3) Mengontrol Bola (*Stop Passing*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:44) “Teknik Mengontrol bola (*Stop Passing*) adalah teknik menguasai bola agar tidak bergerak tak beraturan atau lepas kendali, termasuk didalamnya adalah kemampuan menjebak arah bola, merebut dan memotong bola lawan, serta memosisikan bola ke arah yang diinginkan”. Ada beberapa cara untuk

menghentika bola menurut Hadzik, Khairul, (2017:25) yaitu “teknik menahan bola dapat dilakukan oleh beberapa bagian tubuh, diantaranya menahan dengan kaki, dada, dan kepala”

2.2 Kerangka Berpikir



Gambar 2.5 Kerangka Berpikir

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Falah Muhammad Rabbil maha pemain Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Falah Muhammad Rabbil bertujuan untuk mengungkapkan.

Informasi mengenai pengaruh latihan tendangan dari berbagai arah terhadap keterampilan tendangan dalam permainan sepak bola pada team ps unumuda Sorong

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Falah Muhammad Rabbil hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah SSB DK Private K, sedangkan materi latihannya yaitu latihan tendangan menggunakan alat bantu ban target. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan menggunakan Alat Bantu Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola .

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Falah Muhammad Rabbil sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

A. Anggapan Dasar

Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Alat bantu yang akan digunakan

dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan karet ban. Pada latihan ini menggunakan karet ban yang di ikat pada kedua kaki dan mengayunkan kaki terkuat selama kurang lebih 5 menit pada . Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para pemain tersebut agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan kemampuan akurasi tendangan dengan menggunakan alat bantu karet ban dapat efektif dan meningkat pada pemain PS UNIMUDA Sorong

2.4 Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2008:224) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumuan masalah penelitian”.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan menggunakan alat bantu ban target berpengaruh terhadap akurasi tendangan dalam permainan sepak bola pada PS UNIMUDA Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah eksperimen karena sifat dari penelitian ini, adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan alat bantu target ban terhadap akurasi tendangan permainan sepak bola.

Pada dasarnya sesuatu tulisan adalah media komunikasi yang berfungsi informatif, stimulatif, dan dokumentatif. Agar suatu tulisan berfungsi efektif, perlu ada sesuatu teknik penyajian yang membantu tercapainya tujuan fungsional tersebut. Oleh karena itu, penulis akan menyajikan suatu sistematika yang membantu dipahaminya peranan serta fungsi dari masing-masing unsur, dan kaitannya satu sama lain secara keseluruhan.

Penulis sadari, bahwa untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu menguji kebenaran hipotesis diperlukan suatu metode. Sebagaimana yang dijelaskan mengenai metode penelitian Sugiyono (2015:3) menjelaskan sebagai berikut: “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Karena dalam penelitian ini penulis mengadakan suatu percobaan, dengan tujuan untuk memperoleh data yang diperlukan serta penemuan faktor-faktor akibat, maka metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen ini dipakai karena, sampai saat ini dianggap paling tepat untuk meneliti hubungan sebab akibat. Seperti yang dikemukakan menurut Sugiyono (2015:107) “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan Khalid Bin Walid di kampus UNIMUDA Sorong. Diperoleh pelaksanaan penelitian terhitung dari perencanaan penelitian, pelaksanaan penelitian sampai pembuatan laporan penelitian selama 1 bulan.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Pengertian Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti (Nugraha, 2022). Populasi dalam penelitian yakni tim sepakbola PS UNIMUDA Sorong dalam hal ini populasi pada atlit PS UNIMUDA ada 45 Atlit Sepak bola.

3.4.1 Sampel

Sampel adalah wakil atau sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama bersifat representatif dan menggambarkan populasi sehingga dianggap dapat mewakili semua populasi yang diteliti (Riadi, 2020). Penentuan sampel dilakukan

menggunakan *purposive sampling*. Metode pengambilan sampel purposive melibatkan penilaian sampel sendiri di antara populasi yang dipilih (Tulangow. N. N., *et al.*2017). metode purposive sampling digunakan berdasarkan ukuran sampel minimum (Srikandhi, 2021), maka peneliti menetapkan jumlah responden yang dijadikan sampel, yaitu terdiri dari 15 responden yang berprofesi sebagai pemain sepak bola PS UNIMUDA.

3.4 Teknik Pengumpulan data

Untuk memperoleh data yang di inginkan dan sesuai dengan kepentingan peneliti, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui teknik t test yaitu *pre test* dan *post test*.

Pre -test dilakukan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan gerakan langkah kaki sebelum dilakukan *Treatment*. Dilaksanakannya dengan menggunakan observasi sebagai penunjang. Adapun cara pemberian nilai pada observasi yaitu menggunakan angka 5 sampai dengan 1. Dimana angka 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup baik, 2= kurang baik, dan angka 1 = tidak baik. (Arifin, 2012:234). Peneliti menggunakan pemberian nilai dari 4 sampai dengan 1. 4 = sangat mampu, 3 = mulai mampu, 2 = kurang mampu, 1 = tidak mampu Post-test dilakukan untuk mengumpulkan data perkembangan motorik kasar setelah dilakukan *Treatment*. Pengumpulan data sama dengan apa yang dilakukan sebelum pada *Pre-Test*. Keterangan pada penilaian, peneliti menggunakan 4, 3, 2, dan 1. Selain itu, peneliti menggunakan teknik-

teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi adapun uraiannya sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan melihat dan mengamati objek penelitian untuk mengetahui pengaruh, perkembangan, dampak, dan sebagainya (Isti, 2022). Menurut Nawawi dan Martini, observasi untuk melihat dan mengamati objek penelitian untuk mengetahui pengaruh, perkembangan, dampak, dan lain-lain. Hal ini terdiri dari beberapa komponen yang terkait dengan fenomena yang terjadi pada objek yang diteliti. Penelitian ini menganalisis kondisi latihan alat bantu sederhana menggunakan karet ban terhadap kualitas tendangan di tim sepakbola PS UNIMUDA Sorong.

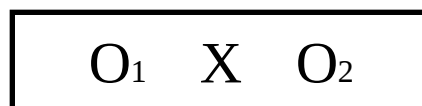
2. Dokumentasi

Data dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan serta digunakan sebagai data pendukung untuk menunjukkan bahwa penelitian yang telah dilakukan adalah valid dan benar-benar dilakukan.

3. Test

Teknik pengumpulan data test ini yang dimaksud adalah calon peneliti melakukan dua test yakni *Pretest* dan *Posttest* yang dilakukan di kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Bentuk teks ini yakni test pengamatan langsung dengan beberapa indikator penilaian dalam latihan alat bantu sederhana menggunakan karet ban terhadap kualitas tendangan di tim sepakbola PS UNIMUDA Sorong.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan “*One-gruppretest-posttes*” seperti yang digambarkan pada desain berikut ini :



Gambar 3.1. Desain penelitianSumber : Sugiyono, 2018: 79

Keterangan:

O1 = test awal

X= perlakuan (treatment) latihan *tendangan* menggunakan alat bantu ban target

O2 = test akhir

3.5 Instrumen Penelitian

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang dipergunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak bola menurut Nurhasan dan Narlan (2010:154) dalam Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Butir tes yang digunakan adalah keterampilan tendangan.

a. Tes *tendangan* (menembak)Alat yang digunakan :

- 1) Ban target
- 2) Bola
- 3) Gawang
- 4) Tali

b. Pelaksanaannya sebagai berikut :

- 1) *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16.5 meter di depan gawang.
- 2) Memberikan aba-aba kepada pemain
- 3) pemain diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

c. Skor

- 1) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tigakali kesempatan.
- 2) Bila bola hasil tendangan mengenai mistar gawang pemisah, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

3.6 Program Latihan

Berikut adalah program latihan akurasi tendangan menggunakan ban target bola selama 1 bulan yang mencakup pretest dan posttest.

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
1	Rabu, 22 Januari	Pretest	Tes Akurasi Tendangan (Target Ban)	10 tendangan kanan & kiri	Catat jumlah tendangan tepat sasaran
2	Jum'at, 24 Januari	Latihan 1	Teknik dasar tendangan + target ban	3 set x 10 tendangan	Fokus teknik & keseimbangan
3	Minggu	Latihan 2	Tendangan ke	4 set x 10	Ban digantung di

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
	26 januari		target ban	tendangan	satu posisi tetap
4	Rabu 29 Januari	Latihan 3	Tendangan bergerak ke arah target	3 set x 5 langkah + tendangan	Latihan jarak & timing
5	Jum'at 31 januari	Latihan 4	Tendangan kombinasi kanan-kiri	4 set x 5 kombinasi	Fokus kontrol kaki dominan & non-dominan
6	Minggu 2 Februari	Latihan 5	Latihan visualisasi & reaksi	3 set reaksi pelatih	Pelatih tunjuk arah ban (kanan/kiri)
7	Rabu 5 Februari	Latihan 6	Tendangan ke ban pada ketinggian berbeda	3 set x 6 tendangan	Ban digantung tinggi & rendah
8	Jum'at 7 Februari	Latihan 7	Latihan akurasi dengan penilaian	5 tendangan kanan & kiri	Skor tiap tendangan dicatat
9	Minggu 9 Februari	Latihan 8	Latihan teknik cepat & akurat	3 set x 10 tendangan cepat	Gunakan stopwatch
10	Rabu 12 Februari	Latihan 9	Simulasi pertandingan	3 ronde x 1 menit	Gunakan ban lebih kecil

Pertemuan	Hari & Tanggal	Kegiatan	Fokus Latihan	Jumlah Repetisi / Sesi	Catatan
11	Jum'at 14 Februari	Latihan 10	Uji coba kombinasi + kecepatan	4 set kombinasi cepat	Gabungkan semua teknik
12	Minggu 22 Februari	Posttest	Tes Akurasi Ulang (Target Ban)	5 tendangan ke target ban	Bandingkan hasil dengan pretest

Tabel program latihan 4.4

Program ini dapat di sesuaikan sesuai dengan kemampuan pemain dan fasilitas yang ada. Pastikan untuk selalu mengawasi pemain selama latihan dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Selamat berlatih

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik. Analisis statistik deskriptif, mendeskripsikan atau memberi gambaran data dalam bentuk tabel, grafik, histogram dari nilai rata-rata, frekuensi, dan standar deviasi. Sedangkan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t

3.8 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas digunakan SPSS v 25 Uji yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian ini menggunakan teknik yaitu *Shapiro-Wilk* dengan program computer SPSS statistik v 25 for windows dengan cara memilih

menu : *Analyze - Deskriptive Statistics – Ekplore*.

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas digunakan SPSS v 25 Uji yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian ini menggunakan teknik yaitu *Shapiro-Wilk* dengan program computer SPSS statistik v 25 for windows dengan cara memilih menu : *Analyze - Deskriptive Statistics – Ekplore*.

Kriteria penetapannya dengan cara membandingkan nilai *Sig.(2- tailed)* pada table *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikasi 0,05 (5%). Dengan demikian, dasar pengambilan keputusan bahwa jika p dari koefisien K-S $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika p dari koefisien K-S $< 0,05$, maka data berdistribusi normal.

3.9 Uji Homogenitas

Setelah Uji Normalitas, dilakukan Uji Homogenitas, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah variansi-varansi populasi penelitian mempunyai variansi yang sama tidak (Sukardi, 2014:49).

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan perhitungan *Uji Lave*ne Statistik dengan cara memilih menu: *analyze – compare means, one – way anova*. Adapun dasar keputusan tingkat homogenitas data dapat dilakukan dengan membandingkan angka signifikasi (nilai *Sig. (2-tailed)*) dengan alpha (α) 0,05 (5%). dengan ketentuan;

- a. Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi dikatakan tidak homogenitas.
- b. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi dikatakan homogen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Deskriptif

Hasil pretest-posttest yang peneliti lakukan menghasilkan hasil rata-rata sebesar 3.20 untuk pretest dan 4.47 untuk posttest, sedangkan standar deviasinya adalah 1.146 untuk pretest dan 743 untuk posttest.

Tabel 4.1 Hasil *pretest-posttest*

		PREEKS	POSEKS
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		3.20	4.47
Range		4	2
Minimum		1	3
Maximum		5	5
Std. Deviasi		1.146	.743

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) dari hasil data pre-test lebih kecil dibandingkan dengan hasil data post-test, yaitu sebesar 3.20 dengan 4.47, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data pre-test adalah 5, untuk nilai maksimal yang di dapatkan pada pengambilan data post-test adalah 5, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil pre-test adalah 1, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil post-test adalah 3.

4.1.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui sebaran data hasil pretest dan posttest adalah uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*. Dengan hipotesis, jika $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Penerapan pada uji *Shapiro-Wilk* adalah bahwa jika signifikansi $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika signifikansi $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
KELAS		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
HASIL	PRE_EKS	.169	15	.335
	POST EKS	.363	15	.335

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas, untuk seluruh data kelompok baik dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai $sig. > 0,05$. Jadi kesimpulan dari distribusi ini yaitu menyatakan normal.

4.1.3 Uji Homogenitas

Uji selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah uji homogenitas. Hipoteis pada uji homogenitas ini adalah H_a diterima jika $sig > 0.05$ sedangkan H_a ditolak jika $sig < 0.05$. Hasil uji homogenitas kedua

kelompok sampel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_	Based on Mean	1.766	2	12	.754
Latiha	Based on Median	1.370	2	12	.763
n	Based on Median and with adjusted df	1.370	2	10.442	.763
	Based on trimmed mean	1.799	2	12	.207

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai yang menunjukkan bahwa *Sig Based on Mean* $0,104 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pre-test dan *posttest* adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (Tidak Mutlak) dari uji *Independent Sample T Test* sudah terpenuhi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui penelitian observasi terhadap 15 pemain. Peneliti memberikan pre-test dan post-test pada setiap pemain. Metode variasi latihan yang diberikan adalah dengan memberikan mereka kesempatan 5 kali percobaan kepada setiap pemain untuk mengenai ban target. waktu kurang lebih selama 3 minggu, para pemain berlatih 4x dalam seminggu. Sehingga dalam kurun waktu 3 minggu terdapat 12 kali latihan.

Pengambilan data pre-test didapatkan dari hasil observasi ketika para pemain sedang berlatih. Sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh para pemain. Sedangkan data post-test di dapatkan dengan cara memberikan 3 kali kesempatan untuk dapat mengenai target. Dengan metode inilah peneliti akhirnya bisa mendapatkan hasil bahwa ada perkembangan

akurasi tendangan para pemain telah meningkat.

dalam meningkatkan ketepatan tendangan melalui latihan menggunakan ban target. Berdasarkan data nilai *posttest* pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh akurasi tendangan, hal ini terlihat dari nilai rata-rata akurasi tendangan sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00. Hasil yang berbeda ini tidak lain disebabkan karena pemberian latihan yang baik dan benar. Rutinnya latihan juga mempengaruhi hasil tersebut.

Selain itu hasil penelitian di perkuat dengan hasil penelitian Samsul Azhar, Jihan Millenia Darmayanti, Asep Taufiqurahman , Nur Latifah (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan ban target terhadap terhadap akurasi tendangan. Teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan ban target dengan sampel sebanyak 15 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sampel test yaitu dengan analisa dari hasil pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan sampel data yang sama. Instrument yang digunakan adalah latihan alat bantu menggunakan ban target yang dilakukan. Berdasarkan hasil tersebut di dapatkan nilai korelasi sebesar 0,989 yang artinya terdapat yang sangat kuat antara pretest dan posttest. Dari data uji normalitas pretest di dapat dengan nilai $0,103 > 0,05$ dan data posttest dengan nilai $0,200 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data pretest dan posttest di dapat sebesar 0,277 yang artinya $0,277 > 0,05$ data tersebut bersifat homogen. Di dapat juga data dari uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest dengan nilai thitung sebesar 2,890 dan

ttabel sebesar 2,145 dengan nilai signifikan p sebesar 0,012 . Maka dari itu terhitung $2,890 > \text{ttabel } 2,145$ dan nilai signifikan $0,012 < 0,05$.

Isnan, Setyo Budiwanto (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mencari apakah ada pengaruh atas latihan menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim sepakbola. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian praexperimental yaitu rancangan pretest dan posttest dalam satu kelompok. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah PS UNIMUDA . atlet yg menjadi sampel saya 15 atlet. Penelitian ini dilakukan selama 24 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 8 minggu. Hasil analisis data uji-t amatan ulang (Paired Sample t Test) adalah $t_{hitung} (11,000) > t_{tabel} (1,72913)$ dengan taraf siginifikansi 5% dan interpretasi uji signifikansi adalah (0,000) lebih kecil dari signifikansi 5% (0.05). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim PS unimuda Sorong

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu, ada pengaruh atas latihan menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan pada tim sepakbola PS Unimuda Sorong.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dan kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dalam meningkatkan akurasi tendangan pemain dapat berkembang sangat baik apabila melalui metode latihan alat bantu sederhana menggunakan ban target yang bervariasi dan menarik agar pemain tidak jenuh dan bosan, salah satunya yaitu menggunakan ban target hal ini dapat menarik minat dan perhatian pemain ketika melakukan latihan.
2. Kepada para pemain, hendaknya memiliki semangat dalam latihan, motivasi, dan juga sikap disiplin yang tinggi. Agar dapat meningkatkan tendangan yang diharapkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sama, disarankan untuk menciptakan Variasi latihan yang lebih menarik lagi untuk digunakan dalam penelitian guna meningkatkan akurasi tendangan pemain

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola*
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi pamulang
- Arifudin, M., Annas, M., Putra, R. B. A., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Pengaruh *Latihan Shooting Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Latihan Ban Bekas Terhadap Ketepatan Shooting*
- Arsyad, Azhar. 2015. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Arifudin, M., Annas, M., Putra, R. B. A., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Pengaruh *Latihan Shooting Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Dengan Media Latihan Ban Bekas Terhadap Ketepatan Shooting* (Studi Kasus: Siswa SSB Putra Podorejo U-12 2022). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*
- Aji, Chandra Kartika, and Tri Rustiadi. "Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 4.1 (2023): 224-231.
- Candra, Alfi. *Pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang*. *Journal Sport Area*, 2016, 1.1: 1-10.
- Danurwindo, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). *Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan*

dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan. Jurnal Patriot

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi. Bandung : Remaja Rosdakarya*

Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik. Buku Ajar FPOK UPI Bandung.*

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola.* Jakarta: Anugrah
<https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik dan Strategi Modern.* Jakarta : Be Champion

Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar.*
 Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.

Musfiqon. 2015. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta :*
PT. Prestasi Pustakaraya

Nurhasan dan Abdul Narlan. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.*
 TAsIKMALAYA: PJKR FKIP UNSIL

Sudjarwo, Iwan. 2015. *Permainan Sepak Bola.* Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL
<https://kbbi.web.id/>

Sutanto, teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga.* : Pustaka Baru

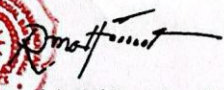
Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta*

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung :
 Alfabeta

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung :
 Alfabeta

LAMPIRAN

Lampiran 1

 UNIMUDA SORONG	FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA/ UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya										
Nomor : 253/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025 Lamp. : - Perihal : <i>Permohonan Izin Penelitian</i>	Sorong, 20 Januari 2025										
Kepada Yth. Ketua PS UNIMUDA Sorong Di _____ <i>Tempat</i>											
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>											
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:											
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Muh. Irwan Saputra</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 1485201212</td> </tr> <tr> <td>Semester</td> <td>: VII(Tujuh)</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Pendidikan Jasmani</td> </tr> <tr> <td>Judul Penelitian</td> <td>: "Pengaruh Latihan Alat Bantu Sederhana Menggunakan Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan Pada TIM PS UNIMUDA Sorong".</td> </tr> </table>		Nama	: Muh. Irwan Saputra	NIM	: 1485201212	Semester	: VII(Tujuh)	Program Studi	: Pendidikan Jasmani	Judul Penelitian	: "Pengaruh Latihan Alat Bantu Sederhana Menggunakan Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan Pada TIM PS UNIMUDA Sorong".
Nama	: Muh. Irwan Saputra										
NIM	: 1485201212										
Semester	: VII(Tujuh)										
Program Studi	: Pendidikan Jasmani										
Judul Penelitian	: "Pengaruh Latihan Alat Bantu Sederhana Menggunakan Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan Pada TIM PS UNIMUDA Sorong".										
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 22 Januari - 22 Februari 2025.											
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.											
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>											
Dekan,  Roni Andri Pramita, M.Pd. NIDN. 1411129001											
Tembusan disampaikan Kepada: 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani; 2. Dosen Pembimbing Skripsi; 3. Yang bersangkutan; 											
www.fabio.unimudasorong.ac.id PROGRAM STUDI:											
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD											

Lampiran 2



PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN
 Nomor: 011/SKet/ I.3. AU /I/ 2025

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 253/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 22 Januari – 22 Febuari 2025, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

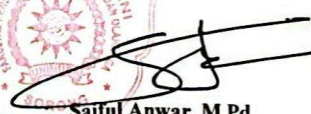
Nama	: Muh. Irwan Saputra
NIM	: 148520121212
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: “Pengaruh Latihan Alat Bantu Sederhana Menggunakan Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan pada TIM PS UNIMUDA Sorong”.

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 12 Maret 2025

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Saiful Anwar, M.Pd.
 NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD



Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI
PRE-TEST AKURASI TENDANGAN

No	Nama	kategori				5
		1	2	3	4	
		TM	KM	MM	SM	
1	MUSA KAMBU			✓		
2	RUBEN DANIEL MAMBRASAR				✓	
3	MAKLON DAWA			✓		
4	MARCELINO KAMBU		✓			
5	MARKUS SREFLE			✓		
6	YONATAN PATIRAN		✓			
7	SIMSON TAHOBA	✓				
8	MARTEN LOBAT				✓	
9	CARLOS DIMARA			✓		
10	NELWAN NELSON YABLE					✓
11	ABU TAHIR PAUSPAUS		✓			
12	ASER MANUEL YABRE			✓		

13	DAUD DARIUS				✓	
14	RADITYA YABLE					✓
15	MARCELINO RAHAYAAN				✓	

Keterangan :

- 5** = sempurna (S)
- 4** = sedikit mampu (SM)
- 3** = mulai mampu (MM)
- 2** = kurang mampu (KM)
- 1** = tidak mampu (TM)

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI
POST-TEST AKURASI TENDANGAN

No	Nama	Kategori				5
		1	2	3	4	
		TM	KM	MM	SM	
1	MUSA KAMBU					✓
2	RUBEN DANIEL MAMBRASAR				✓	
3	MAKLON DAWA				✓	
4	MARCELINO KAMBU					✓
5	MARKUS SREFLE					✓
6	YONATAN PATIRAN					✓
7	SIMSON TAHOBA					✓
8	MARTEN LOBAT			✓		
9	CARLOS DIMARA				✓	
10	NELWAN NELSON YABLE					✓
11	ABU TAHIR PAUSPAUS				✓	
12	ASER MANUEL YABRE			✓		
13	DAUD DARIUS					✓

14	RADITYA YABLE					✓
15	MARCELINO RAHAYAAN					✓

Keterangan :

- 5** = sempurna (S)
- 4** = sedikit mampu (SM)
- 3** = mulai mampu (MM)
- 2** = kurang mampu (KM)
- 1** = tidak mampu (TM)

Lampiran 5

**LEMBAR HASIL
TITIK YANG DI CAPAI**

No	Nama	Titik Yang di Capai	
		Pre-Test	Post-Test
1	MUSA KAMBU	3	5
2	RUBEN DANIEL MAMBRASAR	4	4
3	MAKLON DAWA	3	4
4	MARCELINO KAMBU	2	5
5	MARKUS SREFLE	3	5
6	YONATAN PATIRAN	2	5
7	SIMSON TAHOBA	1	5
8	MARTEN LOBAT	4	3
9	CARLOS DIMARA	3	4
10	NELWAN NELSON YABLE	5	5
11	ABU TAHIR PAUSPAUS	2	4
12	ASER MANUEL YABRE	3	3
13	DAUD DARIUS	4	5
14	RADITYA YABLE	5	5

15	MARCELINO RAHAYAAN	4	5
-----------	---------------------------	----------	----------

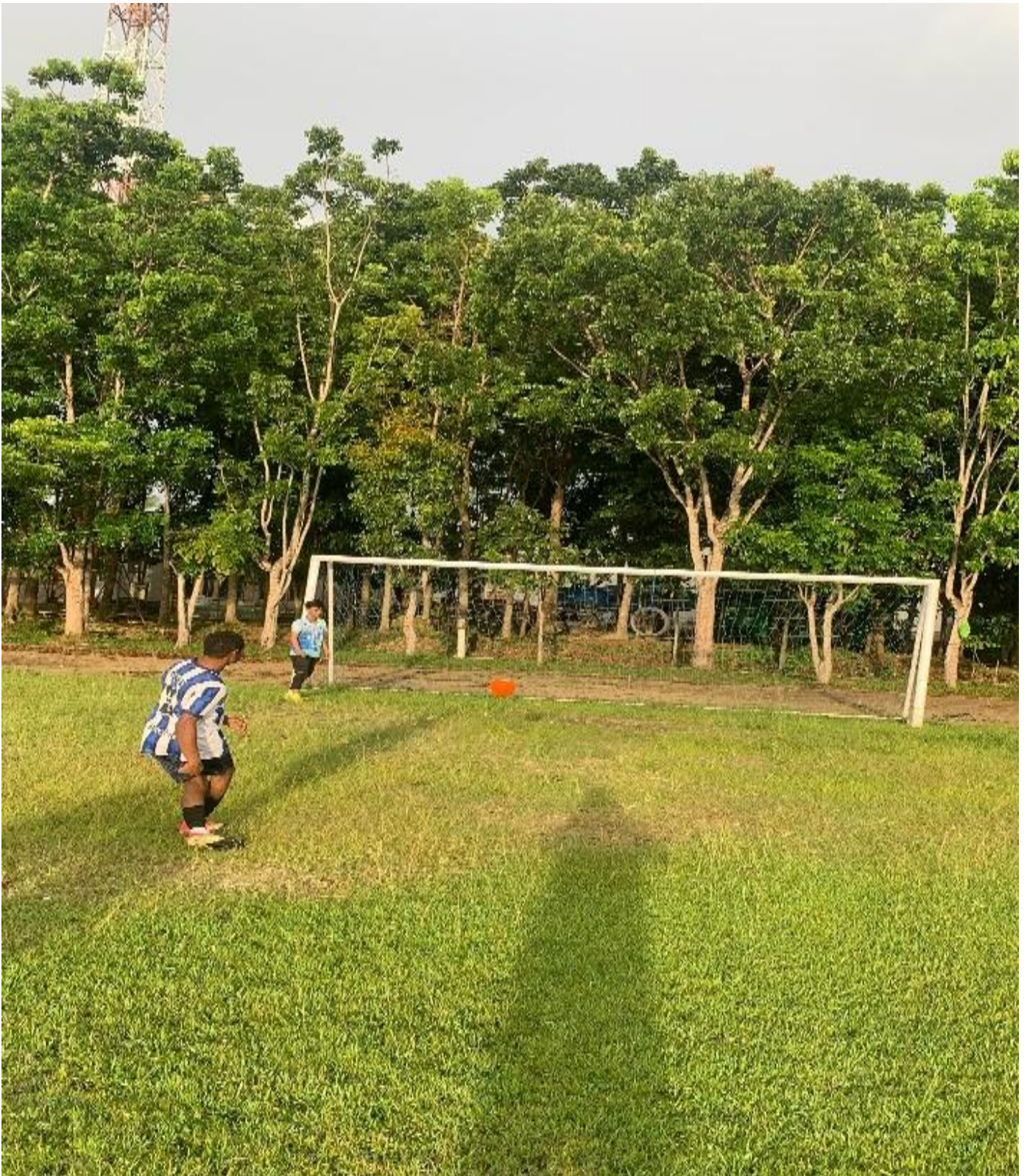
Lampiran 6.

















Lampiran 7



UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

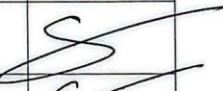
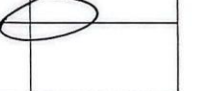
LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA : Muh. Iwan Saputra

NIM : 148520121212

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh latihan alat bantu sederhana menggunakan ben target terhadap akurasi tendangan pada tim PS Unimuda Sorong

DOSEN PEMBIMBING I : Saiful Anwar, S.Pd.

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	4/03/25	IV	Kerangka Data	
2	10/03/25	IV	SPSS	
3	5/03/25	IV	Pengolahan Data	
4	8/03/25	V	Kesimpulan	
5				
6				

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD





UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
 Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

7			
8			
9			
10			
11			
12			

Catatan : Cukup ACC Pemimbing Satu Untuk Ujian Proposal dan Skripsi
 Pembimbing dua untuk Konsultasi Pembuatan Artikel Jurnal.

Sorong, 08 Maret2025
 Dosen Pembimbing,


 (Sarifurrahman, M. Pd.)
 NIDN. 1426076301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>



PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
 PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap penulis adalah Muh. Irwan Saputra, lahir di kecamatan balocci, kabupaten pangkajene dan kepulauan, provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 5 Januari 2004 . Penulis adalah anak ke- 3 dari 3 bersaudara dari pasangan Manggasali dan Mispawati.

Penulis memulai pendidikan formal pada tahun 2009 di SD 16 SENGGERANG, dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan ke SMP Negri 2 BALOCCI dan lulus pada tahun 2018, lalu ke SMA NEGRI 3 PANGKEP dan lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani , Fakultas pendidikan bahasa sosial dan Olahraga, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Unimuda Sorong. Selama menjalani studi, penulis aktif dalam kegiatan organisasi Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) dan pernah menjadi ketua himpunan penjas serta kegiatan akademik maupun non-akademik lainnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Universitas pendidikan muhammadiyah unimuda sorong.

Penulis dapat dihubungi melalui email: maumauku 146@gmail.com

Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak lepas dari dukungan dan doa dari orang tua, keluarga, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.

Hormat saya,

Muh. Irwan Saputra