

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 Agustus 2023

A 1000 Rupiah postage stamp is shown with a signature written over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METRAL TEMBEL', and 'BATTEKX504941070'.

Renaldi Calvinda Putra  
NIM : 3220190336

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Renaldi Calvinda Putra

NIM : 3220190336

Judul : Pengaruh Metode Latihan Target Sasaran terhadap Keterampilan  
*Shooting* Sepak Bola Siswa Kelas V MI Nurul Ulum Bulu  
Sugihwaras

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk  
mendaftar sidang Skripsi.

Dosen Pembimbing I



**Hasan Saifuddin, M.Pd**  
NIDN. 0716039801

Dosen Pembimbing II



**Olivia Dwi Cahyani, M.Pd**  
NIDN. 0729098702

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Renaldi Calvinda Putra

NIM : 3220190336

Judul : Pengaruh Metode Latihan Target Sasaran terhadap Keterampilan  
*Shooting* Sepak Bola Siswa Kelas V MI Nurul Ulum Bulu  
Sugihwaras

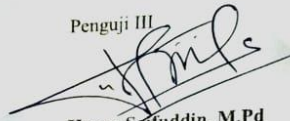
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan penguji pada hari Kamis tanggal  
31 Agustus 2023 dan pada hari Sabtu 02 September 2023, sehingga bisa di ajukan  
untuk tahap selanjutnya.

Penguji I



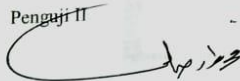
**Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd**  
NIDN. 0707048904

Penguji III



**Hasan Saifuddin, M.Pd**  
NIDN. 0716039801

Penguji II



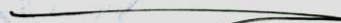
**Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.**  
NIDN. 2117056803

Penguji IV



**Olivia Dwi Cahvani, M.Pd**  
NIDN. 0729098702

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan



**Astrid Chandra Sari, M.Pd**  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR



**Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd**  
NIDN. 0707048904

## MOTTO

“Perubahan adalah hukum kehidupan dan mereka yang melihat masa lalu atau saat ini pasti akan kehilangan masa depan.”

(John F. Kennedy)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- Sahabat dan Teman angkatan PJKR 2019 tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua takkan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena hanya dengan rahmat dan ridha-Nya penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Target Sasaran Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepak Bola kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras“. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Semoga proposal ini bisa berguna bagi semua orang yang membacanya dan menjadikan berkah untuk kita semua.

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini peneliti tujukan.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Hasan Saifuddin, M.Pd selaku selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada peneliti dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.

5. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan bimbingan hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
6. Beny Widya Priada, M.Pd selaku DPA yang telah membimbing saya dari awal kuliah hingga pada titik ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali peneliti dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.
8. Kepala Sekolah MI Nurul Ulum Bulu, seluruh Guru dan staf atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penelitian skripsi ini..
9. Teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menjadi orang yang lebih baik
10. Teman-temanku satu bimbingan skripsi yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak -pihak lain yang berkepentingan.

Bojonegoro, Agustus 2023

Peneliti,

Renaldi Calvinda Putra

## ABSTRAK

Calvinda. P, Renaldi. 2023. pengaruh metode latihan target sasaran terhadap keterampilan *shooting* sepak bola pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Pembimbing Utama Hasan Saifuddin, M.Pd dan Pembimbing kedua Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

**Kata Kunci:** Target Sasaran, *Shooting*, Sepak Bola.

Sebagian siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras masih kesulitan untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* permainan target. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan target sasaran terhadap keterampilan *shooting* sepak bola pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Masalah pada penelitian adalah bagaimanakah pengaruh metode latihan target sasaran terhadap keterampilan *shooting* siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Metode pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras yang berjumlah 19 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu sampel jenuh, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras yang berjumlah 19 anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketetapan *shooting* ke arah sasaran. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan hipotesis dengan menggunakan *test SPSS 21*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan target sasaran terhadap keterampilan *shooting* siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Hal itu dapat dilihat dari nilai mean *pretest* (82,11) lebih kecil dari pada *posttest* (111). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor *shooting* ke arah sasaran. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan metode target sasaran terhadap keterampilan *shooting* siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras, diterima kebenarannya.

## ***ABSTRACT***

Calvinda. P, Renaldi. 2023. The effect of target training methods on soccer shooting skills in class V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Main Supervisor Hasan Saifuddin, M.Pd and Second Advisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

**Keywords:** Target, Shooting, Football.

Some of the fifth grade students at MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras still have difficulty shooting at the target accurately. To overcome this, one of them can be given the target game treatment. This research aims to determine the effect of target practice methods on soccer shooting skills in class V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras students. The problem in the research is how the target practice method influences the shooting skills of class V students at MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. This research approach method is quantitative with the method experiment and design used being a one-groups pretest-posttest design. The population in this study were all of class V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras, totaling 19 children. The sampling technique was saturated sample, so the samples in this study were the entire class V of MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras, totaling 19 children. The data collection technique in this study used a shooting determination test towards the target. The data analysis techniques used were normality tests, homogeneity tests and hypotheses using the SPSS 21 test. The results of the research showed that there was an influence of the target training method on the shooting skills of class V students at MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. This can be seen from the mean pretest value (82.11) which is smaller than the posttest (111). This means that on average children experienced an increase in shooting scores towards the target. Thus, it can be concluded that there is a significant influence between target method training on the shooting skills of class V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras students. This is accepted as true.

UNUGIRI



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Definisi Istilah.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	8
2.2 Dasar Teori.....	9
2.2.1 Model Pembelajaran dan Pembelajaran Menembak.....	9
2.2.2 Hakikat Permainan Sasaran Target.....	12
2.3 Permainan Sepak Bola .....	13
2.4 Aturan Permainan.....	16
2.4.1 Lapangan.....	16
2.4.2 Peraturan Ukuran Bola.....	17

2.4.3 Perlengkapan.....	17
2.5 Teknik Dasar Sepak Bola.....	18
2.5.1 Teknik Menendang Bola.....	18
2.5.2 Teknik Menghentikan Bola ( <i>stopping</i> ).....	22
2.5.3 Teknik Menggiring Bola ( <i>dribbling</i> ).....	27
2.5.4 Teknik Mengoper Bola ( <i>passing</i> ).....	28
2.5.5 Teknik Merampas Bola ( <i>tackling</i> ).....	30
2.5.6 Teknik Lemparan Ke Dalam ( <i>throw-in</i> ).....	30
2.5.7 Teknik Menyundul Bola ( <i>heading</i> ).....	31
2.5.8 Teknik Menjaga Gawang ( <i>goal keeping</i> ).....	32
2.6 Teknik Latihan Pada Permainan Sepak Bola.....	33
2.7 Kerangka Berfikir.....	36
2.8 Hipotesis Penelitian.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Desain Penelitian.....	41
3.3 Lokasi Penelitian.....	41
3.4 Populasi dan Sampel.....	41
3.4.1 Populasi.....	41
3.4.2 Sampel.....	41
3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	42
3.5.1 Variabel Penelitian.....	42
3.5.2 Definisi Operasional.....	42
3.6 Instrument Penelitian.....	42
3.6.1 Peralatan dan perlengkapan.....	43
3.6.2 Petugas tes.....	43
3.6.3 Persiapan yang dilakukan testi.....	44
3.6.4 Pelaksanaan Tes.....	44
3.6.5 <i>Treatment</i> .....	44
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.8 Teknik Analisis Data.....	47

3.8.1 Uji Persyaratan Analisis.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	50
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	50
4.1.2 Analisis Data.....	52
4.1.3 Rumusan Masalah 1 .....	54
4.1.4 Rumusan Masalah 2.....	54
4.2 Pembahasan.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



**UNUGIRI**

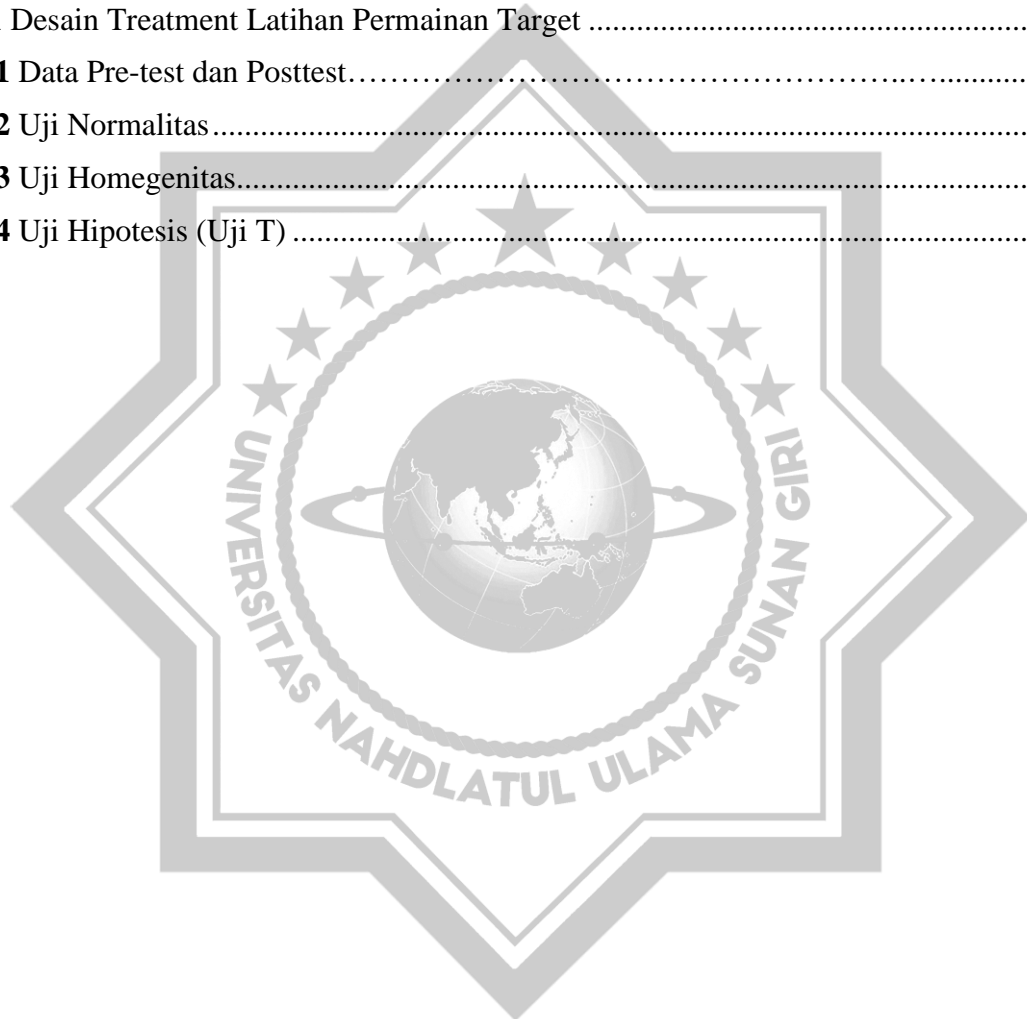
## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Lapangan .....	16
2. 2 Menendang bola dengan kaki dalam.....	20
2. 3 Menendang bola dengan kaki bagian tengah .....	21
2. 4 Menendang bola dengan kaki luar .....	22
2. 5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar .....	23
2. 6 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam .....	24
2. 7 Menghentikan bola dengan kaki bagian tengah .....	24
2. 8 Menghentikan bola dengan bagian paha .....	25
2. 9 Menghentikan bola dengan bagian perut .....	26
2. 10 Menghentikan bola dengan bagian dada .....	26
2. 11 Menghentikan bola dengan bagian kepala .....	27
2. 12 Menyundul bola .....	32
2. 13 Kerangka Berfikir.....	38
3. 1 Metode Penelitian one-group- pretest-posttest design .....	41
3. 2 Pembagian Nilai poin.....	43
3. 3 Lapangan pengambilan pre-tes dan pos-tes .....	44
3. 4 Desain Permainan 1.....	45
3. 5 Desain Permainan 2.....	46

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
<b>3.1</b> Desain Treatment Latihan Permainan Target .....	47
<b>4. 1</b> Data Pre-test dan Posttest.....	50
<b>4. 2</b> Uji Normalitas.....	52
<b>4. 3</b> Uji Homegenitas.....	52
<b>4. 4</b> Uji Hipotesis (Uji T) .....	53



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian .....	62
2. Foto Penelitian .....	63
3. Lembar Instrumen Tes .....	66
4. Hasil Pretest-Posttest.....	68
5. Data Sampel .....	69
6. Data Awal Shooting Sampel Yang buruk.....	69
7. Deskriptif Statistik .....	70
8. Hasil SPSS .....	71
9. Surat Keterangan Expert Judgement 1.....	73
10. Surat Keterangan Expert Judgement 2.....	74
11. Surat Keterangan Penelitian.....	75
12. Foto Tes Dilapangan.....	76



UNUGIRI