

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyana, M. A. (2019). *Perbedaan Latihan Shooting dengan Bolabergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun 2019*.
- Andreas, A. A., & Bafadal, M. F. (2008). PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(1), 158–166.
- Atabas, E. G., & Yapici, A. (2018). The Effects of Different Training Methods. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(Decem12ber), 58–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1469027>
- Badaru, B. (2017). Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern. In *Book* (Vol. 1). Penerbit Cakrawala Cendekia.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization of Strength Training for Sports* (Third Edit). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK UNM.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research : Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson.
- Danurwindo, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan*. PSSI.
- Deplika, O. S. (2021). Meri Putri Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. *Jurnal Score*, 1(1), 50–58.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Kothari, C. R. (2004). *Research Methodology : Methods and Techinques* (2nd ed.). New Age International.
- Lamungga, P., Iqbal,M., & Alsaudi, A. (2021). Keterampilan Shooting Bola pada

- Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II. PJOR 002.
- Matondang, M., & Tarmizi, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble Dengan Latihan Shooting After Centering Pass Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 17–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6493>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Nasution, A. (2018). SURVEI TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA SMKT SOMBA OPU KABUPATEN GOWA.
- Oktanda, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting /Pleassing Atlet Sepakbola FOOTBALL CLUB UNY ACADEMY Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2–9.
- Puspodari. (2021). TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL ATLET CABOR KONSETRASI UNGGULAN SENAM PUSLATKOT KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA PROVINSI 2022. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. In *Jurnal Olahraga Prestasi* (Vol. 14, Issue 2).
- Rajidun, R. (2016). MODEL LATIHAN SHOOTING KE GAWANG PADA MAHASISWA UKM SEPAK BOLA IKIP-PGRI PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 192–201. <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i2.132>
- Ramadhani, A. F. (2017). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Shooting Pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 7.
- Rojali, A. P., Syafei, M. M., & Nugroho, S. (2021). Pemahaman Siswa terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah Menengah Atas pada Masa Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan*

- Olahraga (JPJO)*, 5(1), 118–126. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2778>
- Samsudin, Primayanti, I., Sukarman. (2022). PENGARUH LATIHAN VARIASI SHOOTING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PEMAIN SEPAK BOLA. *Journal Of Mandalika*. 3(1).
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Siswanto, A. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang (Shooting) Siswa Putra Kelas X Smk Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017. *Simki-Techsain*, 01(01), 1–8.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Saba Jaya Publisher.
- Suherman, B., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 132–140.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111–116.
- Tholhah, Z., Tohidin, D., Susanto, N., & Gemaini, A. (2023). PEMETAAN MANAJEMEN PEMBINAAN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) DI KOTA PADANG. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1(3).
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12463

- Widyanto, Y. & Purbodjati. (2021). Skema Latihan Mencetak Gol (*Shooting*) Serangan Dari Tengah Lapangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9(4).
- Win, G. S. P., & Sulaiman. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 436–442. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52756>
- Yustika, G. P. (2018). FISILOGI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PROFESIONAL: STUDI LITERATUR. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1).
- Zalprayoga, S., Sudarsono, S., & Iskandar, M, I. (2024). PENGARUH LATHAN *PASSING GO* DAN *DRILL PASSING* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* DALAM SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PERSEMAN KARANGANYAR U-14 TAHUN 2023. *Jurnal Kreatif Olahraga*. 2(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan Skripsi

 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 022 / SK.01/ E-DK / X / 2022
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani

Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Domi Bustomi, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Nama : **Harits Zhidna Illma Anafi**
NPM : 41182191180119

Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodok

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A 2024/2025**
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 17 Juli 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 023 / SE / FKIP / UNISMA / X / 2022
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SSB Rajawali 25
di
Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Harits Zhidna Illma Anafi
NPM : 41182191180119
Program Studi : PENJAS
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2025**

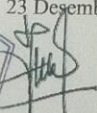
Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodok

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

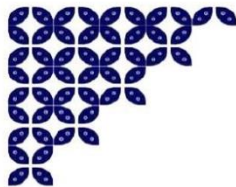
Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 23 Desember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Lampiran 3 Surat Keterangan SSB



SSB RAJAWALI 25



SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN

No: 0165/SKET/R25/I/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Sugiarto
Jabatan : Kepala SSB Rajawali 25 Depok

Menerangkan bahwa,

Nama : Harits Zhidna Illma Anafi
NPM : 41182191180119
Program Studi : Penjas
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya nama mahasiswa di atas **BENAR** telah mengadakan penelitian di SSB Rajawali 25 Kecamatan Cilodong Kota Depok, yang dilaksanakan mulai dari tanggal 10 Desember 2022 sampai dengan tanggal 26 Maret 2023, pada siswa SSB Kelompok usia 12 tahun.

Dalam melaksanakan penelitiannya yang bersangkutan menunjukkan sikap professional, disiplin dan mampu bekerja sama dalam tim.

Demikian surat keterangan telah mengadakan penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 4 Januari 2025

Kepala SSB Rajawali 25

(Sugiarto)

+62 87880673436

ssbrajawali25

Rajawali 25 Soccer School

SSB RAJAWALI 25

Lampiran 4 Hasil Pre-test

DATA PRETEST KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG

No	Nama	Pre-test			Jumlah
1	Azmal Vardhan	1	5	3	9
2	Jahfal Adi Muhammad Hafiz	5	5	3	13
3	Akhdan Naufal Azis Ali	3	3	5	11
4	Riffat Agni Pradipta	3	5	3	11
5	Fahmi Althaf Athaya Khadafi	1	5	1	7
6	Akbar Ramadhan	1	3	5	9
7	Galih Adis Prasetyo	7	5	1	13
8	Muhammad Al Fathir	1	7	5	13
9	Hayyu Muhammad Razzaq	3	5	5	13
10	Farhan Febryan	1	3	5	9
11	Fadhil Rifky Andhika Putra	5	3	1	9
12	Hakam Kafka Andhika Putra	1	3	3	7
13	Kenzie Adilah	1	3	1	5
14	Syahdan Arfan Irsyad	3	3	5	11
15	Ulil Azzam Choirurrohim	1	3	5	9
16	Rafka Aditiya	5	3	1	9
17	Muhammad Khairizi Anwar	1	1	5	7
18	Muhammad Hafiz Nazarallah	7	5	1	13
19	Muhammad Rizky Kamal	3	1	7	11
20	Ahmad Rakha Suada	1	7	3	11
					200

Lampiran 5 Hasil Post-test

DATA POSTTEST KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG

No	Nama	Post-test			Jumlah
1	Azmal Vardhan	5	7	7	19
2	Jahfal Adi Muhammad Hafiz	3	5	7	15
3	Akhdan Naufal Azis Ali	5	5	7	17
4	Riffat Agni Pradipta	3	7	5	15
5	Fahmi Althaf Athaya Khadafi	3	5	5	13
6	Akbar Ramadhan	3	5	5	13
7	Galih Adis Prasetyo	5	5	7	17
8	Muhammad Al Fathir	3	7	7	17
9	Hayyu Muhammad Razzaq	3	5	7	15
10	Farhan Febryan	5	7	7	19
11	Fadhil Rifky Andhika Putra	5	5	7	17
12	Hakam Kafka Andhika Putra	5	7	7	19
13	Kenzie Adilah	7	7	7	21
14	Syahdan Arfan Irsyad	7	7	7	21
15	Ulil Azzam Choirurrohim	7	7	5	19
16	Rafka Aditiya	5	7	7	19
17	Muhammad Khairizi Anwar	5	7	5	17
18	Muhammad Hafiz Nazarallah	7	5	7	19
19	Muhammad Rizky Kamal	3	5	7	15
20	Ahmad Rakha Suada	3	7	5	15
					342

Lampiran 6 Hasil Data Pre-test dan Post-test

HASIL DATA PRETEST DAN POSTTEST

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	Azmal Vardhan	9	19
2	Jahfal Adi Muhammad Hafiz	13	15
3	Akhdan Naufal Azis Ali	11	17
4	Riffat Agni Pradipta	11	15
5	Fahmi Althaf Athaya Khadafi	7	13
6	Akbar Ramadhan	9	13
7	Galih Adis Prasetyo	13	17
8	Muhammad Al Fathir	13	17
9	Hayyu Muhammad Razzaq	13	15
10	Farhan Febryan	9	19
11	Fadhil Rifky Andhika Putra	9	17
12	Hakam Kafka Andhika Putra	7	19
13	Kenzie Adilah	5	21
14	Syahdan Arfan Irsyad	11	21
15	Ulil Azzam Choirurrohimi	9	19
16	Rafka Aditiya	9	19
17	Muhammad Khairizi Anwar	7	17
18	Muhammad Hafiz Nazarallah	13	19
19	Muhammad Rizky Kamal	11	15
20	Ahmad Rakha Suada	11	15
Jumlah		200	342
Rata-Rata		10.00	17.10

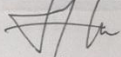
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Harits Zaidha Ulma Anafi
 NPM : 41182191180119
 Program Studi : FKIP
 Judul : pengaruh latihan Tendangan menggunakan Punggung Kaki Terhadap ketepatan Shooting kegawang pada SSB Rajawali 25 v-12 Kecamatan Citodong
 Pembimbing : Pak DOMI BUSTOMI M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	12/07 2023	lengkap ke PKW ke fakultas	
2	26/07 2023	masuk di fakultas ke	
3	16/08 2023	fakultas yg keluar dari	
4	23/08 2023	perpustakaan fakultas	
5	15/09 2023	masuk di fakultas ke	
6	27/09 2023	Cara penulisan bab 1 dan 2	
7	10/01 2024	penyempurnaan skripsi	
8	24/01 2024	lengkap penulisan yg edisi	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi,

Mengetahui Ka. Prodi, Penjaskesrek

Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan

1. *Pretest* Menendang Bola Ke Gawang



Gambar 1

2. *Posttest* Menendang Bola Ke Gawang



Gambar 2



Gambar 3

3. Gambar Penjelasan Sebelum Pengambilan Data



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6



Gambar 7

Lampiran 9 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA SSB RAJAWALI 25 U-12 KECAMATAN CILODONG

Perlengkapan : *cone*, bola, peluit, dan tali.

Jam : 14.30-16.30 WIB

Waktu Latihan: 90 menit

Latihan 1

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Tes awal (<i>Pre-test</i>) 1. <i>Shooting</i>	70 Menit	1. Taste (A) berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang dan B adalah pengumpan atau yang akan menggerakkan bola ke <i>taste</i> . 2. Setelah mendapatkan aba-aba pluit

			dibunyikan, B mulai mendorong bola ke depan Taste (A), testee mulai melakukan tendangan ke arah gawang 3. Teste diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 2

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kombinasi <i>shooting</i> dan <i>dribbling</i>	70 Menit	Pemain dibagi menjadi 2 tempat, <i>dribble</i> melewati cones lalu bola di dorong untuk melakukan shooting bergantian kaki kanan dan kiri.

4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.
----	--	---------	---

Latihan 3

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kelincahan dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B berlari maju dan mundur sebanyak 1 kali dilanjutkan anak A siap memberi <i>truepass</i> ke anak B, ketika anak B selsai berlari maju mundur, anak B siap berlari mengejar bola dan <i>shooting</i> kegawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i>

	2.Evaluasi 3.Doa		dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	---------------------	--	--

Latihan 4

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti <i>Truepass</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak A memberi passing <i>Truepass</i> depan arah anak B, sedangkan anak B berlari ke arah bola dan melakukan shooting ke gawang.
4.	Penutup 1.Pendinginan 2.Evaluasi 3.Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 5

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti <i>One two</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B passing ke A lalu si anak A memberi passing Truepass ke depan anak B dan anak B berlari mengejar bola lalu Menendang bola tersebut kearah gawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 6

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.

	2. Penjelasan materi		
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kombinasi <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Pemain dibagi menjadi 2 tempat, dribble melewati cones lalu bola didorong untuk melakukan shooting bergantian kaki kanan dan kiri.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 7

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis

	3. <i>Stretching</i> Dinamis		
3.	Latihan Inti Kelincahan dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B berlari maju dan mundur sebanyak 1 kali dilanjutkan anak A siap memberi <i>truepass</i> ke anak B, ketika anak B selesai berlari maju mundur, anak B siap berlari mengejar bola dan <i>shooting</i> kegawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 8

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis

3.	Latihan Inti <i>Truepass dan shooting</i>	70 Menit	Anak A memberi passing <i>Truepass</i> depan arah anak B, sedangkan anak B berlari ke arah bola dan melakukan shooting ke gawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 9

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti <i>One two dan shooting</i>	70 Menit	Anak B passing ke A lalu si anak A memberi passing <i>Truepass</i> ke depan anak B dan anak B berlari mengejar bola lalu Menendang bola

			tersebut kearah gawang.
4.	Penutup 1.Pendinginan 2.Evaluasi 3.Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 10

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kombinasi <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Pemain dibagi menjadi 2 tempat, dribble melewati cones lalu bola didorong untuk melakukan shooting bergantian kaki kanan dan kiri.
4.	Penutup 1.Pendinginan 2.Evaluasi	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk

	3.Doa		latihan selanjutnya.
--	-------	--	----------------------

Latihan 11

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kelincahan dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B berlari maju dan mundur sebanyak 1 kali dilanjutkan anak A siap memberi <i>truepass</i> ke anak B, ketika anak B selesai berlari maju mundur, anak B siap berlari mengejar bola dan <i>shooting</i> kegawang.
4.	Penutup 1.Pendinginan 2.Evaluasi 3.Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 12

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti <i>Truepass</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak A memberi passing <i>Truepass</i> depan arah anak B, sedangkan anak B berlari ke arah bola dan melakukan shooting ke gawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 13

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti <i>One two</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B passing ke A lalu si anak A memberi passing Truepass ke depan anak B dan anak B berlari mengejar bola lalu Menendang bola tersebut kearah gawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 14

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.

	2. Penjelasan materi		
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti Kombinasi <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i>	70 Menit	Pemain dibagi menjadi 2 tempat, dribble melewati cones lalu bola didorong untuk melakukan shooting bergantian kaki kanan dan kiri.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 15

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis

	3. <i>Stretching</i> Dinamis		
3.	Latihan Inti Kelincahan dan <i>shooting</i>	70 Menit	Anak B berlari maju dan mundur sebanyak 1 kali dilanjutkan anak A siap memberi <i>truepass</i> ke anak B, ketika anak B selesai berlari maju mundur, anak B siap berlari mengejar bola dan <i>shooting</i> kegawang.
4.	Penutup 1. Pendinginan 2. Evaluasi 3. Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Latihan 16

No.	Materi latihan	Waktu	Keterangan
1.	Pembukaan 1. Doa 2. Penjelasan materi	5 Menit	Singkat dan jelas dimengerti oleh siswa.
2.	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. <i>Stretching</i> Statis 3. <i>Stretching</i> Dinamis	10 Menit	<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis

3.	Tes akhir (<i>pos-test</i>) <i>Shooting</i>	70 Menit	1. Taste (A) berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang dan B adalah pengumpan atau yang akan menggerakkan bola ke <i>taste</i>. 2. Setelah mendapatkan aba-aba pluit dibunyikan, B mulai mendorong bola ke depan Taste (A), testee mulai melakukan tendangan ke arah gawang 3. Teste diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
4.	Penutup 1.Pendinginan 2.Evaluasi 3.Doa	5 menit	Usahakan otot pemain kembali <i>relax</i> dan tidak tegang. Berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Riwayat Hidup



Harits Zhidna Illma Anafi , lahir di Pacitan, 20 Maret 2001. Putra dari Bapak Sugiarto dan Ibu Ismini, Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, Penulis memulai pendidikan formal di SDN Kalimulya 5 pada tahun 2006 dan tamat tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di MTSN Cimanggis Depok dan tamat pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MA Arridho Depok dan tamat pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai 2024 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do’a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.