

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA MENGGUNAKAN
METODE KOMANDO DENGAN RESIPROKAL TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* PERMAINAN FUTSAL**

(Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya)

**IMAN FIRMANSYAH
132191146**

Disahkan oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Dr. H. Iis Marwan, Drs., SH., M.Pd.
NIP. 196408181990021001**

**H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd.
NIDN. 0415116301**

Disetujui oleh:

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan PJKR,

**Dr. H. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd.
NIP. 196304091989111001**

**H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd.
NIDN. 0427086201**

Motto:

"Allah telah mewahyukan kepadaku supaya hendaklah kamu hormat-menghormati satu sama lain, agar jangan ada seseorang yang menganiaya yang lain, dan agar jangan ada seseorang yang sombong terhadap orang lain".

(H. R. Bukhary-Muslim)

Kupersembahkan coretan kecil ini teruntuk ayahanda dan ibunda tercinta, serta kakak dan adikku tersayang yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta dorongan berupa moral dan materiil dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

SURAT PERNYATAAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Perbandingan Pengaruh Latihan antara Menggunakan Metode Komando dengan Metode Resiprokal terhadap Keterampilan *Shooting* Permainan Futsal”. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya)**, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi saya.

Tasikmalaya, Juni 2017
Yang Membuat Pernyataan,

IMAN FIRMANSYAH
132191146

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA MENGGUNAKAN
METODE KOMANDO DENGAN RESIPROKAL TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* PERMAINAN FUTSAL**

Iman Firmansyah¹⁾, H. Iis Marwan²⁾, H. Abdul Narlan³⁾

¹⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

²⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

³⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

e-mail: imanfir6@gmail.com¹⁾, iismarwan@unsil.ac.id²⁾, abdulnarlan.unsil@gmail.com³⁾

ABSTRAK

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan antara menggunakan metode komando dengan metode resiprokal terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 30 populasi dengan sampel menggunakan *total sampling* 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, karena terdapat perlakuan terhadap sampel dan adanya latihan yang diberikan pada sampel. Berdasarkan keterampilan pengujian hipotesis dan perbedaan peningkatan keterampilan latihan, hipotesis ketiga yang penulis ajukan bahwa kedua bentuk latihan *shooting* antara menggunakan metode komando dengan metode resiprokal sama efektifnya terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya dapat diterima dan terjawab.

Kata Kunci : metode komando, metode resiprokal, shooting futsal

ABSTRACT

The purpose of the study in general is to know the ratio of the influence of exercise between using command methods with reciprocal method of shooting skill futsal game on extracurricular members of futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya the number 30 populations with samples using a total sampling 30 people. The method used in this study is the experiment, because there are treatments on the sample and the existence of the exercises given to the sample. Based on the skills of hypothesis testing and the difference in training skill improvement, the third hypothesis that the writer proposes that the two forms of shooting practice between using the command method with reciprocal method is as effective as the futsal game shooting skill in the extracurricular futsal member of SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya can be accepted and answered.

Keywords: command method, reciprocal method, futsal shooting

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Perbandingan Pengaruh Latihan antara Menggunakan Metode Komando dengan Metode Resiprokal terhadap Keterampilan Shooting Permainan Futsal**”. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya).

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis mengucapkan terimakasih berkat bantuan dari berbagai pihak, dan akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sewajarnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. H. Iis Marwan, SH., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
6. Ayahanda (Uhen, S.Pd.) dan Ibunda (Iin Supriatin) tercinta, serta kakak (Anggun Purnama) dan adikku (Irpan Juang) tersayang yang telah berjuang membesarkan, mendidik, dan menyekolahkan penulis serta memberikan dorongan, semangat, doa, moril, dan tentu saja materiil yang tidak sedikit sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan meraih gelar sarjana.
7. Rekan-rekan mahasiswa PJKR Angkatan 2013, yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Pihak Sekolah SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian. Khususnya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan menjadi amal saleh yang berguna baik di dunia maupun di akhirat kelak. *Amiin*.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu pendidikan olahraga.

Tasikmalaya, Juni 2017
Penulis

I.F.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	ii
SURAT PERNYATAAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Definisi Operasional	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	10
1. Pengertian Latihan	10
a. Pengertian Latihan	10
b. Tujuan Latihan	11
c. Prinsip-prinsip Latihan	12

	Halaman
2. Kondisi Fisik	17
a. Konsep Kondisi Fisik	17
b. Komponen-komponen Kondisi Fisik	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Gerak..	26
4. Permainan Futsal	19
a. Pengertian Permainan Futsal	29
b. Teknik Dasar Permainan Futsal	31
c. Teknik Dasar Menembak Bola (<i>shooting</i>)	32
5. Metode Komando	34
a. Pengertian Metode Komando	34
b. Tujuan Metode Komando	35
6. Metode Resiprokal	39
a. Pengertian Metode Resiprokal	39
b. Tujuan Metode Resiprokal	40
c. Langkah-langkah Metode Resiprokal	41
B. Hasil Penelitian yang Relevan	44
C. Anggapan Dasar	45
D. Hipotesis	46

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	48
B. Variabel Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	49

	Halaman
1. Populasi	49
2. Sampel	49
D. Desain Penelitian	50
E. Langkah-langkah Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Instrumen Penelitian	52
H. Teknik Analisis Data	54
I. Waktu dan Tempat Penelitian	57
BAB IV KETERAMPILAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data	58
2. Pengujian Persyaratan Analisis	60
3. Pengujian Hipotesis	61
B. Pembahasan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	66
B. Saran – saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN – LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Metode Komando	58
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Metode Resiprokal	59
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians ...	59
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Normalitas Data	60
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	61
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Keterampilan Latihan Kelompok A	61
Tabel 4.7 Analisis Data Peningkatan Keterampilan Latihan Kelompok B	62
Tabel 4.8 Keterampilan Analisis Data Perbedaan Peningkatan Latihan .	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	13
Gambar 2.2 Kondisi Fisik dan Bagian-bagiannya	20
Gambar 2.3 <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	33
Gambar 2.4 <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki atau Ujung Sepatu	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian	50
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Shooting</i> Permainan Futsal	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Keterampilan Tes Awal dan Akhir Kelompok A	70
Lampiran 2 Data Keterampilan Tes Awal dan Akhir Kelompok B	71
Lampiran 3 Program Latihan	72
Lampiran 4 Keterampilan Penghitungan (tes awal)	74
Lampiran 5 Keterampilan Penghitungan (tes akhir).....	75
Lampiran 6 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok A	76
Lampiran 7 Keterampilan Penghitungan (tes awal) Kelompok B	77
Lampiran 8 Keterampilan Penghitungan (tes akhir) Kelompok B	78
Lampiran 9 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok B	79
Lampiran 10 Uji Perbedaan Peningkatan Kelompok A dan B	80
Lampiran 11 Daftar Tabel Statistik	81
Lampiran 12 SK. Penetapan Bimbingan Skripsi	86
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian/Observasi	87
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	88
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	89
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	94