

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis,

D I

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Deni Setiawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Kepala SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya yang telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
6. Ayahanda Husen dan Ibunda N. Yayah Warliah tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
LEMBAR PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	8
2.1.1.2 Tujuan Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	11
1) Penambahan Beban	12
2) <i>Overtraining</i>	13
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	14
2.1.1.3.3 Intensitas Latihan	15

	Halaman
2.1.1.3.4 Kualitas Latihan	15
2.1.1.3.5 Variasi Latihan	16
2.1.2 Permainan Futsal	16
2.1.2.1 Pengertian Permainan Futsal	16
2.1.2.2 Teknik Dasar Permainan Futsal	17
2.1.2.2.1 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	18
2.1.2.2.2 Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	19
2.1.2.2.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	20
2.1.2.2.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	21
2.1.2.2.5 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	22
2.1.2.2.6 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	23
2.1.3 Keterampilan Teknik	24
2.1.4 Konsep Ketepatan	26
2.1.4.1 Pengertian Ketepatan	26
2.1.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan	27
2.1.5 Variasi Latihan <i>Shooting</i>	28
2.1.5.1 Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Diam Menggunakan Sasaran	28
2.1.5.2 Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang	29
2.1.5.3 Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan	

	Halaman
Sasaran Disudut Atas dan Bawah Kanan dan Kiri Gawang	30
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konseptual	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.4.1 Populasi Penelitian	36
3.4.2 Sampel Penelitian	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.8 Langkah-langkah Penelitian	41
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	43
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	43
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	45
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	45
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	19
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menerima Bola	20
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	21
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	22
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	23
Gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	24
Gambar 2.8 Visualisasi Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran	28
Gambar 2.9 Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran	29
Gambar 2.10 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang ...	30
Gambar 2.11 Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang ...	30
Gambar 2.12 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu	31
Gambar 2.13 Variasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu	31
Gambar 3.1 Diagram Variabel	35
Gambar 3.2 Desain Penelitian	35
Gambar 3.3 Diagram Tes Menendang Bola ke Gawang	38
Gambar 3.4 Tes <i>Shooting</i> Futsal	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	43
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalis Data	45
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	45
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	51
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	52
Lampiran 3. Program Latihan	53
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	56
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	57
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	58
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	59
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	60
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	61
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	63
Lampiran 11. SK Bimbingan	64
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	66
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	71