

HALAMAN PRIBADI

MOTTO

“Bismillahi tawakkaltu ‘alallah, laa hawla wa laa quwwata illa billah”

“Akan selalu ada orang yang lebih baik, akan selalu ada orang yang lebih pintar, akan selalu ada orang yang lebih muda, tetapi mereka tidak akan pernah menjadi dirimu.”

(Freddie Mercury)

“Anda dapat mengubah apa yang anda lakukan, tetapi anda tidak dapat mengubah apa yang anda inginkan.”

(Thomas Shelby)

ABSTRAK

M. GUNTUR GUMILAR. 2021. Pengaruh Latihan *Shooting* menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan, khususnya pada latihan *shooting* dalam futsal yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, siswa dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan belum maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *shooting* dalam permainan futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021 dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *shooting* menggunakan sasaran berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : *futsal, shooting, sasaran*

ABSTRACT

M. GUNTUR GUMILAR. 2021. *Effect of Shooting Practice using Target on Shooting Accuracy in Futsal Games. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

Based on the observations that have been made, there are many shortcomings, especially in shooting practice in futsal, namely futsal extracurricular students at SMA Negeri 16 Garut Regency during training and matches cannot take advantage of opportunities because the results of their kicks are wide, bounce over the crossbar or hit by opposing defenders, students are assessed less enthusiastic and less interested in the training methods provided by the trainer so that the training process is not optimal. The purpose of this study was to obtain information about the effect of shooting practice using targets on the accuracy of shooting in futsal games for futsal extracurricular students at SMA Negeri 16 Garut Regency in the 2020/2021 academic year. The research method used is an experimental method and the instrument in this study is a shooting test in a futsal game. The population in this study were futsal extracurricular students at SMA Negeri 16 Garut Regency for the academic year 2020/2021 using a saturated sampling technique of 20 people. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically shooting practice using targets has a significant effect on shooting accuracy in futsal games for futsal extracurricular students at SMA Negeri 16 Garut Regency for the 2020/2021 academic year.

Keywords: *futsal, shooting, target*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Shooting* menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2020/2021)”.

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 2021
Penulis

M. Guntur Gumilar
172191159

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 sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Nuriska Subekti, S.Pd., 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. Bapak Sopyan Nurjaman, M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 16 Kabupaten Garut yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga Besar Bapak Ade Suherman dan Ibunda E Irma Mulyani 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 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, Khususnya Pendidikan Jasmani D yang telah begitu banyak memberikan cerita indah kepada penulis sampai akhir skripsi ini.
8. Para sahabat PONPES DOHA, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang paling terbaik.
9. 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. Amiin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I 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 II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	11
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.2 Keterampilan Teknik	14
2.1.3 Permainan Futsal	16
	Halaman
2.1.3.1 Sejarah Permainan Futsal	16
2.1.3.2 Pengertian Permainan Futsal	17

3.7 Teknik Analisis Data.....	41
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	45
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	47
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Futsal	20
Gambar 2.3 Titik Penalti Futsal	21
Gambar 2.4 Bola Futsal	22
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	25
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola	26
Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	27
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	28
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	29
Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
Gambar 2.11 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran	33
Gambar 2.12 Latihan <i>Shooting</i> menggunakan Sasaran	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	37
Gambar 3.2 Diagram Tes Menendang Bola ke Gawang	40
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Langkah-langkah Penelitian	43
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	45
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	46
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	46
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	47
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	55
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	56
Lampiran 3. Program Latihan	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal 61	
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir 62	
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	63
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	64
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	65
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	66
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	68
Lampiran 11. SK Bimbingan	69
Lampiran 12. Surat Ijin Observasi	70
Lampiran 13. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	71
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel	72
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	76