

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA
ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK SMTI BANDA ACEH**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

M. YASIR
NIM. 1611040032

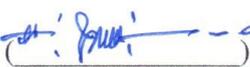


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLET EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK SMTI BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pengetahuan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 27 September 2023

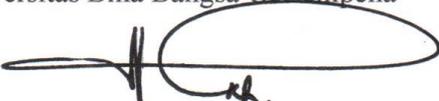
		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Septi Hariansyah M.Pd</u> NIDN : 1315098802	
Pembimbing II	: <u>Salbani, M.Pd</u> NIDN : 1317038401	
Penguji I	: <u>Ully Muzakir, MT</u> NIDN : 0127027902	
Penguji II	: <u>Dr. Munawar, M.Pd</u> NIDN : 1302058502	

Menyetujui,
Ketua Prodi pendidikan jasmani


Irwandi, S.Pd.M.Pd.AIFO
NIDN: 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan

Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN: 0101118701

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLIT
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK SMTI BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 28 Februari 2023

Pembimbing I



Septi Hariansyah M.Pd
NIDN: 1315098802

Pembimbing II



Salbani, M.Pd
NIDN : 1317038401

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd.M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN: 0101118701

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : M. YASIR

NIM : 1611040032

Program studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu pengetahuan

Banda Aceh, 27 september 2023

Yang membuat pernyataan,

M. YASIR

NIM. 1611040032

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.

(Qs Al-Baqarah: 216)

Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya.

(Ali Bin Abi Tholib)

Tidak ada kata terlambat untuk melakukan perubahan dan perbaikan diri, yang ada hanyalah alasan untuk tidak melakukannya.

(M. Yasir)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat-Nya.

Ucapan terimakasihku kepada Kedua orang tua tersayang Ayahanda Alm. Ali Balwi dan Ibunda Almh. Musra yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku selama Ayahanda dan Ibunda masih hidup.

Terimakasihku kepada Abang Musliadi AB dan Kakak Yusnidar selalu membimbing, mendukung untuk saya untuk kuliah dan membantu dalam adminitrasi perkuliahan saya selama ini.

Terimakasihku kepada Sahabat-sahabatku seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Almamaterku Universitas Bina Bangsa Getsempena.

ABSTRAK

M. Yasir. 2023. Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Septi Hariansyah, M.Pd., Pembimbing II. Salbani, M.Pd.

Kemampuan teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam masih belum maksimal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, terlihat juga masih banyak pemain melakukan *shooting* kurang akurat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* latihan permainan target. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh?”. Penelitian ini bertujuan: “Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh berjumlah 15 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang dikemukakan oleh Arki Taupan Mauwana (2009: 38). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 29,02 > t_{tabel} = 1.77$.

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Ketepatan Shooting

ABSTRACT

M. Yasir. 2023. The Effect of Target Game Training on Shooting Accuracy Using the Inner Leg in Futsal Extracurricular Athletes at SMK SMTI Banda Aceh. Thesis. Physical Education Study Program. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I. Septi Hariansyah, M.Pd., Supervisor II. Salbani, M.Pd.

The technical ability to shoot with the inside of the foot is still not optimal for futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh, it can be seen that there are still many players shooting inaccurately. To overcome this, one of them can be given the target game training treatment. The formulation of the problem in this study was: "Is there an effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh?". This study aims: "To determine the effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh". The research approach is quantitative with experimental methods and the design used is a one-group pretest-posttest design with 16 meetings. The population in this study were all 15 players of the SMK SMTI Banda Aceh futsal extracurricular athletes. The sampling technique was total sampling, so the samples in this study were all 15 players of the SMK SMTI Banda Aceh futsal extracurricular athletes. The data collection technique in this study used a shooting accuracy test using the inner leg proposed by Arki Taupan Maulana (2009: 38). The data analysis technique used is to calculate the average value (mean), standard deviation and mean difference test (t.test). The results showed that there was a significant effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh. This is reinforced by the results of calculating the t-count value of target game training on shooting accuracy using the inner leg of 29.02 and the t-table value obtained with degrees of freedom 15-2 (dk = 13) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is equal to 1.77. This means that $t\text{-count} = 29.02 > t\text{-table} = 1.77$.

Key Words: Target Play Practice, Shooting Accuracy

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Alm. Ali Balwi dan Ibunda Almh. Musra.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberi kesempatan serta arahan selama penulisan skripsi ini.
3. Dr. Rita Novita, M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd.M.Pd.AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Septi Hariansyah, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Salbani, M.Pd selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal hingga akhir.
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2016 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian proposal skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga futsal kedepannya.

Banda Aceh, 02 Mei 2023
Penyusun,

M. Yasir
1611040032

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Futsal	9
2.2.1 Sejarah Futsal	9
2.2.2 Pengertian Futsal	11
2.2.3 Teknik Dasar Futsal	13
2.2.4 Peraturan Futsal	21
2.2 Hakikat Latihan	24
2.2.1 Pengertian Latihan	24
2.2.2 Ciri-Ciri Latihan	26
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan	27
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	29
2.2.5 Latihan Permainan Target	31
2.3 Kajian Penelitian yang Terdahulu	32
2.4 Kerangka Berfikir	35

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel.....	38
3.3 Variabel Penelitian	39
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	40
3.5 Teknik Analisis Data	43
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	44
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pengolahan Data.....	46
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	46
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	48
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	50
4.3 Pembahasan Penelitian.....	52
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mengumpan Bola (<i>Passing</i>).....	14
Gambar 2.2 Menahan Bola (<i>Control</i>)	15
Gambar 2.3 Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	16
Gambar 2.4 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	18
Gambar 2.5 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) dengan Punggung Kaki.....	19
Gambar 2.6 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) dengan Ujung Kaki.....	20
Gambar 2.7 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) dengan Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 2.8 Lapangan Futsal.....	22
Gambar 2.9 Bola Futsal.....	22
Gambar 2.10 Kerangka Berfikir	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i>	38
Gambar 3.2 Lapangan Tes Ketepatan Shooting dengan Kaki bagian dalam ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	45
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Pemain Fustal SMK SMTI Banda Aceh	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	60
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMK SMK SMTI Banda Aceh.....	61
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes	65
Lampiran 6 Program Latihan	68
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian	83
Lampiran 8 Riwayat Hidup	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Adapun tujuan dari olahraga prestasi

adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga (Kristiyanto, 2012: 12).

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga futsal. Olahraga futsal saat ini merupakan olahraga yang sangat digemari diberbagai kalangan, olahraga ini sering dimainkan oleh anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Muhammad Rinaldi, 2020: 4). Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa banyak yang menggemari olahraga futsal dan bisa dilihat dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan futsal, munculnya club dan akademi futsal serta adanya pembangunan lapangan-lapangan futsal baru.

Menurut Muhammad Rinaldi (2020: 2) futsal dipopulerkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five to five* yang di cetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa spanyol atau portugis “*futbol sala*” yang diterjemahkan secara harfiah “*futbol*” yaitu sepak bola dan “*sala*” yaitu ruangan. Jika digabungkan artinya sepak bola dalam ruangan. Futsal di Indonesia sendiri dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002 kala Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*). Hingga kini futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Muhammad Rinaldi, 2020: 4).

Futsal “*futbol*” dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim, ukuran bola dan ukuran lapangannya lebih kecil di dibandingkan ukuran yang di gunakan dalam sepak bola (Justinus Lhaksana, 2012: 5). Hal senada dikemukakan Roeslan Hatta (2003: 9) futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Setiap pemain harus dapat menguasai keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal. Dengan menguasai keterampilan teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 29) teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*).

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan *shooting*. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik *shooting* dengan baik karena pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti.

Dengan penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah atlet untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas, yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Hal ini sesuai dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 105) *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2022 sampai dengan 22 Mei 2022 pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh penguasaan teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam masih belum maksimal. Hal ini terlihat banyak pemain cenderung melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, seperti perkenanaan pada bola saat melakukan *shooting* bola tidak tepat, *shooting* kurang akurat dan maksimal. Hal ini berakibat *shooting* yang dilakukan atlet tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan bola melambung tinggi dari gawang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa teknik *shooting* masih kurang, maka perlu diberikan suatu metode latihan

yang tepat agar ketepatan *shooting* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sukadiyanto, 2011: 5). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet.

Metode latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu metode latihan permainan target. Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *target games* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi. Kelemahan dari permainan target adalah kondisi latihan yang hanya terfokus pada salah satu jenis keterampilan saja dan pada permainan sesungguhnya akan berbeda karena pemain harus menggunakan beberapa teknik sekaligus.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, maka penulis ingin mengadakan penelitian yaitu: **“Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh masih rendah.
2. Kurangnya varisasi latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian adalah “Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih ekstrakurikuler SMK SMTI Banda Aceh.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai tingkat ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sehingga dapat mengembangkan ketepatan *shooting*

menggunakan kaki bagian dalam melalui latihan permainan target.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menyusun dan menerapkan latihan permainan target untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada futsal.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi futsal.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh

Ha: Terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Futsal

2.1.1 Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five to five* yang di cetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa spanyol atau portugis “*futbol sala*” yang diterjemahkan secara harfiah “*futbol*” yaitu sepak bola dan “*sala*” yaitu ruangan. Jika digabungkan artinya sepak bola dalam ruangan (Muhammad Rinaldi, 2020: 2). Permulaan permainan ini dilakukan oleh suatu sebab yaitu ketika sang pelatih harus menjalankan program latihan sepakbola konvensional terhambat hujan yang lebat yang mengakibatkan tergenangnya lapangan, kemudian Cerita ini memiliki ide yang cemerlang dengan memindahkan latihannya didalam sebuah gedung olahraga yang dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil seukuran lapangan basket (AFC, 2004: 2).

Bermula dari inilah permainan futsal tercipta langsung mendapat perhatian di seluruh kawasan Amerika Selatan, khususnya di negara Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dari aksi kelas dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terbesar Brazil contohnya. Dia mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah, Amerika Utara, dan belahan dunia lain yaitu Asia, Afrika bahkan sampai pada Oceania (Feri Kurniawan, 2012: 141).

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan-Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di Amerika Serikat pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California (Rian Aditya, 2013: 1).

Futsal di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002 kala Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan tingkat Asia di Jakarta. Sejak pertama masuk ke Indonesia futsal masih terasa tabu untuk sebagian masyarakat. Namun, karena masyarakat Indonesia mayoritas pecinta sepak bola, futsal sangat mudah di mengerti dan cepat berkembang. Hingga kini futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Muhammad Rinaldi, 2020: 4).

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat penulis simpulkan permainan futsal dipopulerkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930 yang di cetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa spanyol atau portugis “*futbol sala*” yang diterjemahkan secara harfiah artinya sepak bola dalam ruangan. Di Indonesia futsal mulai dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002 kala Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untk menyelenggarakan putaran final kejuaran tingkat Asia di Jakarta.

2.1.2 Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Tujuan dari permainan futsal adalah merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termaksud tangan. Menurut Roeslan Hatta (2003: 9) futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Andri Irawan (2005: 1-2) menjelaskan futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan

ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola.

Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2006: 49). Hal senada juga disampaikan Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*).

Futsal "*futbol*" dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. ukuran bola dan ukuran lapangannya lebih kecil di bandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainan dalam olahraga futsal di buat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi (Justinus Lhaksana, 2012: 5).

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat penulis simpulkan permainan futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Futsal dimainkan dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter dan kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

2.1.3 Teknik Dasar Futsal

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Menurut Irianto (2002: 80) mengartikan teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

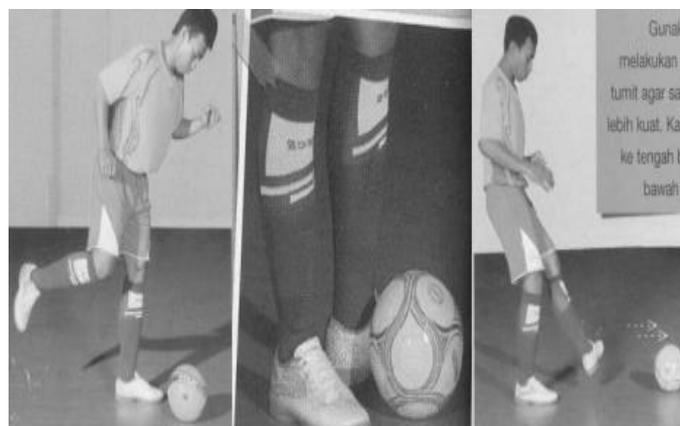
Menurut Andri Irawan (2009: 23) teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam yaitu menerima bola (*receiving*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpang (*passing*), mengumpang lambung (*chipping*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*). Selanjutnya menurut Justinus Lhaksana (2011: 29) teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Adapun penjelasan teknik yang digunakan dalam futsal sebagai berikut:

1. Mengumpan Bola (*Passing*)

Menurut John D. Tenang (2008: 83) mengumpang bola (*passing*) adalah operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan benar.

Selanjutnya menurut Justinus Lhaksana (2011: 30) mengumpan bola (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: 1) keras, 2) akurat dan 3) mendatar. Adapun cara melakukan teknik *passing* menurut Justinus Lhaksana (2011: 30), yaitu:

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- d. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



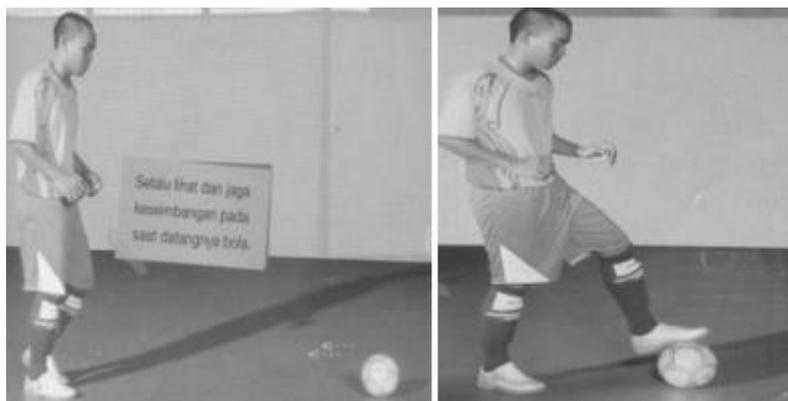
Gambar 2.1 Mengumpan Bola (*Passing*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 30)

2. Menahan Bola (*Control*)

Menurut Agus Susworo, dkk (2009: 150) keterampilan teknik dasar menahan bola (*control*) merupakan kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasai bola saat pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya. Kemudian menurut Justinus Lhaksana, (2011: 31) teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

Adapun cara melakukan teknik menahan bola (*control*) menurut Justinus Lhaksana (2011: 31) sebagai berikut:

- a. Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
- b. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



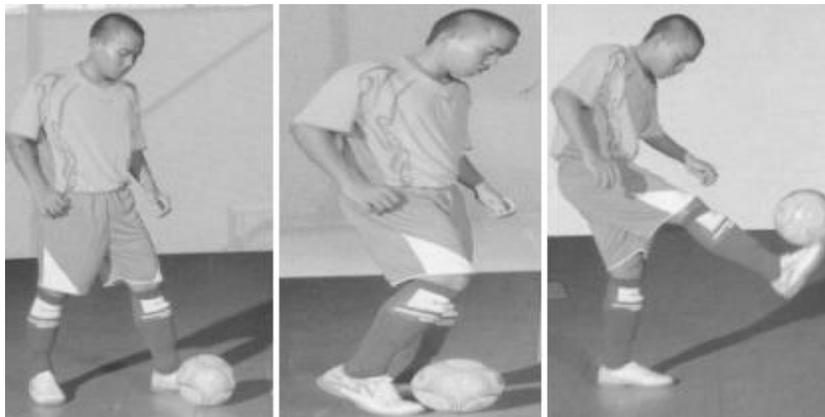
Gambar 2.2 Menahan Bola (*Control*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 31)

3. Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut John D. Tenang (2007: 70) menyatakan bahwa ketika bola dicungkil dengan kaki memutar kebelakang sehingga bola memutar maka disebut dengan *chip*. Sedangkan menurut Justinus Lhaksana, (2011: 32) keterampilan *chipping* ini sering di lakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Adapun cara melakukan teknik mengumpan lambung (*chipping*) menurut Justinus Lhaksana (2011: 32) sebagai berikut:

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang akan melakukan *chipping*.
- b. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan kebagian bawah bola agar bola naik atau melambung.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.3 Mengumpan Lambung (*Chipping*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 32)

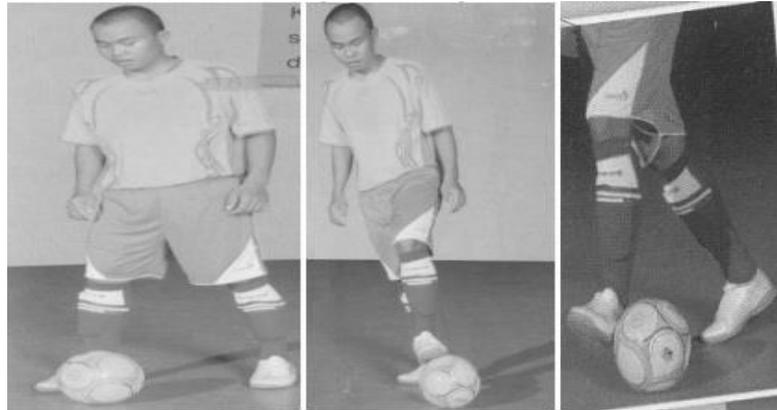
4, Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Jaya (2008: 66) menyatakan *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Sedangkan menurut John D. Tenang (2007: 75) menggiring artinya melakukan beberapa sentuhan pada bola. Biasanya kaki dibenturkan pada bagian pinggir bola.

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011: 33). Adapun tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan (Agus Susworo, dkk, 2009: 150).

Adapun cara melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) menurut Justinus Lhaksana (2011: 38) sebagai berikut:

- a. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b. Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- c. Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 2.4 Menggiring Bola (*Dribbling*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 33)

5. Menendang Bola (*Shooting*)

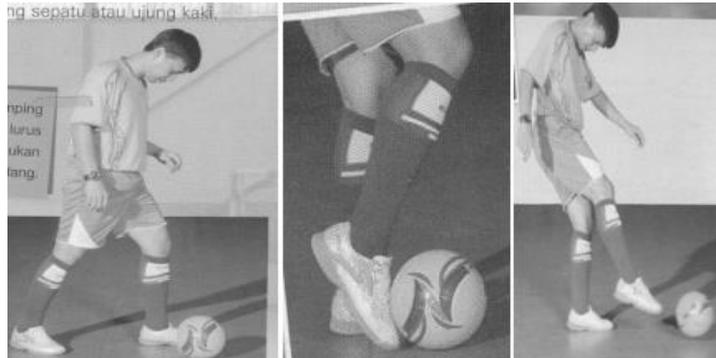
Menurut Agus Susworo, dkk (2009: 150) *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun, *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan”. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Menendang bola (*shooting*) dalam permainan futsal dapat dibagi menjadi beberapa teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki bagian dalam, adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Menendang Bola (*Shooting*) dengan Punggung Kaki

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.

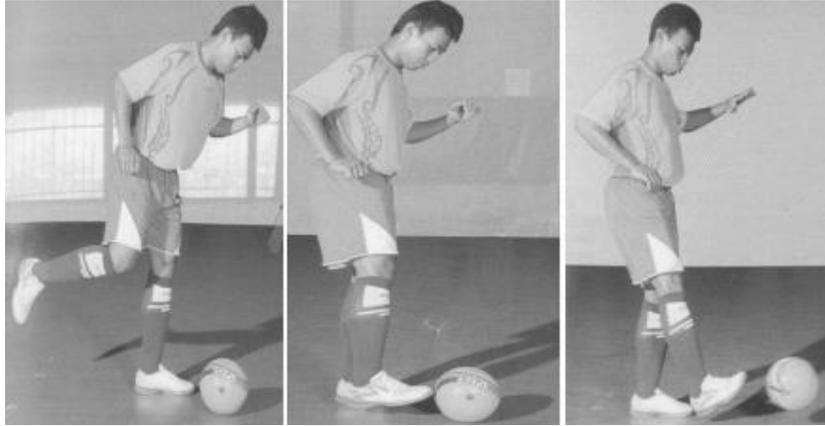
- 2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar sentuhan dengan bola lebih kuat.



Gambar 2.5 Menendang Bola (*Shooting*) dengan Punggung Kaki
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011 : 34)

b. Menendang Bola (*Shooting*) dengan Ujung Kaki

- 1) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- 2) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan shooting menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.6 Menendang Bola (*Shooting*) dengan Ujung Kaki
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 35)

c. Menendang Bola (*Shooting*) dengan Kaki Bagian Dalam

- 1) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- 2) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk
- 3) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- 4) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- 5) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- 6) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- 7) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- 8) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- 9) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.



Gambar 2.7 Menendang Bola (*Shooting*) dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2009: 35).

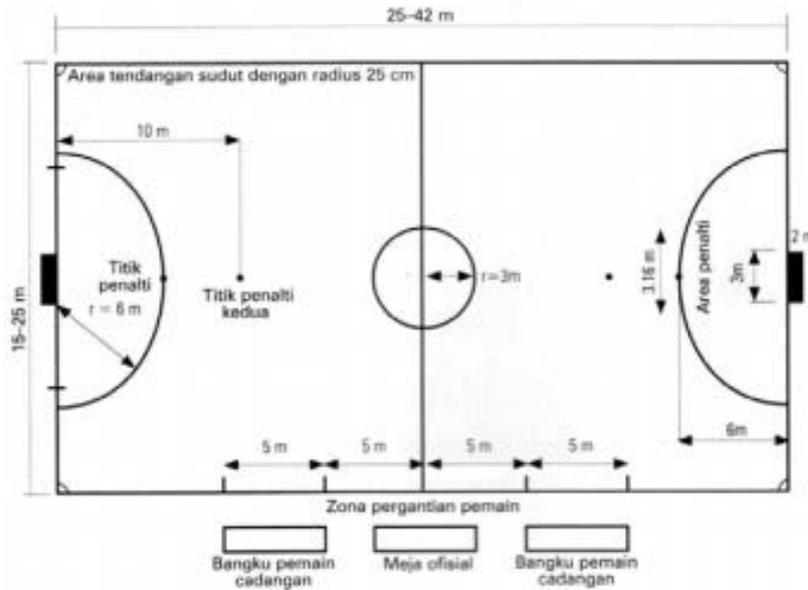
2.1.4 Perturan Futsal

Menurut John D. Tenang (2008: 25) Aturan permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola dilapangan besar atau lapangan rumput. Mulai dari ukuran lapangan dan bola, jumlah pemain, hingga sistem pertandingan. Berikut ini penjelasan secara terinci tentang aturan permainan futsal yang mengacu pada peraturan FIFA 2006:

1. Lapangan Permainan Futsal

- a. Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- b. Garis batas: garis lebar 8 cm, yakni garis setengah di sisi, garis gawang di ujung-ujungnya.
- c. Lingkaran tengah: berdiameter 6 m.
- d. Daerah penalti: busur berukuran 66 m dari setiap pos.
- e. Garis penalty: 6 m dari titik tengah garis gawang.
- f. Garis penalty kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang.
- g. Zona pergantian: daerah 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.

h. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3m (Justinus Lhaksana, 2012: 10).



Gambar 2.8 Lapangan Futsal
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 10)

2. Bola Futsal

- Ukuran: Nomor 4.
- Keliling: 62-64 cm.
- Berat: 390-430 gram.
- Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama.
- Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).



Gambar 2.9 Bola Futsal
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 11)

3. Jumlah Pemain Futsal

- a. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
- b. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri permainan adalah 2 pemain dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
- c. Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- d. Jumlah wasit 2 orang.
- e. Jumlah hakim garis 0 orang.
- f. Batas pergantian pemain : tidak terbatas.
- g. Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali kiper boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya boleh dilakukan apabila bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

4. Lama Permainan Futsal

- a. Lama normal 2 x 20 menit.
- b. Lama istirahat 10 menit.
- c. Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.
- d. Ada adu penalty jika jumlah gol kedua tim sama sedangkan perpanjangan waktu sudah selesai.
- e. *Time-out* 1 kali per tim per babak tak ada dalam waktu tambahan.
- f. Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

5. Perlengkapan Pemain Futsal

Menurut Asmar Jaya (2008: 22-23) seorang pemain tidak boleh menggunakan peralatan atau memakai apapun yang membahayakan dirinya sendiri atau pemain lainnya, termasuk bentuk perhiasan apapun. Dasar perlengkapan yang diwajibkan dari seorang pemain adalah:

- a. Seragam atau kostum.
- b. Celana pendek apabila pemain memakai celana dalam stretch pants, warnanya harus sama dengan celana pendek utama.
- c. Kaos kaki.
- d. Pengaman kaki (*shinguards*).
- e. Sepatu dengan model yang diperkenankan untuk dipakai terbuat dari kain atau kulit lunak atau sepatu *gimnastik* dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang sejenisnya dan penggunaan sepatu adalah wajib.

2.2 Hakikat Latihan

2.2.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang harus dijalani oleh setiap atlet agar dapat mencapai prestasi tertingginya dalam olahraga. Menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Giriwijoyo, 2005: 43). Kemudian menurut Hariono (2006: 1) latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari beberapa faktor pendukung, antara lain adanya fisik, teknik, dan taktik faktor pelatih, fasilitas, mental psikologis, pengetahuan dan pengalaman serta faktor lainnya (Sukadiyanto, 2011: 3).

Menurut Sukadiyanto (2010: 1) latihan adalah suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Selanjutnya menurut Menurut Sudarsono (2011: 36) menyatakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama.

Menurut Syarif Hidayat (2014: 53) menurutnya latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (sistematis dan metodelis). Sedangkan pengertian latihan menurut Emral (2017: 8) yaitu: “Definisi latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan

menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”

Berdasarkan beberapa pendapat pengertian latihan di atas, maka dapat penulis disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga atau aktifitas yang tujuannya untuk meningkatkan keterampilan yang dilakukan seseorang secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang untuk mencapai tujuan akhir yaitu prestasi.

2.2.2 Ciri-Ciri Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 9) salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukanya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Menurut Sukadiyanto (2010: 11) ciri-ciri antara lain sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.

3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 53-58) terdapat komponen-komponen penting latihan antara lain adanya (1) volume adalah ukuran kuantitas latihan, bisa diukur dalam waktu, jarak dan jumlah repetisi/set dalam latihan, (2) durasi adalah waktu lamanya latihan, (3) reptisi jumlah ulangan dalam satu item latihan, (4) set kumpulan jumlah ulangan latihan dalam satu item latihan, (5) seri jumlah set dalam item latihan, (6) intensitas adalah ukuran kualitas meliputi presentase (%), (7) densitas adalah ukuran derajat kepadatan latihan, (8) kompleksitas keberagaman latihan, (9) frekuensi adalah banyaknya jumlah latihan perminggu, dan (10) interval adalah waktu istirahat antar set dalam satu item latihan.

Berdasarkan pendapat uraian tentang ciri-ciri latihan di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa ciri-ciri latihan yaitu membutuhkan proses yang teratur dan bersifat progresif, memiliki tujuan dan sasaran, berisikan materi teori dan praktek, serta menggunakan metode tertentu.

2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 12) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan

memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Hal senada dikemukakan Harsono (2017: 39) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Menurut Sukadiyanto (2010: 12) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar antara lain:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain.
5. meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahraga dalam bertanding.

Sedangkan sasaran latihan menurut Ambarukmi (2007: 1), meliputi:

1. Perkembangan *multilateral* yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.
2. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet yang memerlukan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misal seorang *sprinter* memerlukan *power* otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelenturan yang sempurna.
3. Faktor teknik, kemampuan *biomotor* seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik berlari,

seorang pelari harus memiliki *power* tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.

4. Faktor taktik, siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
5. Aspek psikologis, kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian
6. Faktor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (*treatment*) untuk mempertahankannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang tujuan dan sasaran latihan di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan yaitu untuk membantu pelatih dan atlet memperbaiki dan meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi puncak.

2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan agar mendapatkan prestasi yang optimal. Menurut Sukadiyanto (2011: 18) Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Sukadiyanto (2011: 18) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12). Selanjutnya menurut Syarif Hidayat (2014: 43) prinsip pelatihan yang harus dipahami seorang pelatih ketika melatih atlet yaitu prinsip kontinuitas, *overload*, multilateral, individu, spesialisasi, variasi latihan, dan prinsip model.

Menurut Kumar (2012: 100) prinsip-prinsip latihan meliputi: “Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual difference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*difference between novice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from noticed to known*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the player immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang prinsip-prinsip latihan di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prosedur yang

harus ditaati dalam melaksanakan latihan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2.2.5 Latihan Permainan Target

Latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019) target merupakan tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *teaching games for understanding* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Menurut Mitchel et al (2003: 60) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *Target Games* (Permainan Target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah

mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi. Kelemahan dari permainan target adalah kondisi latihan yang hanya terfokus pada salah satu jenis keterampilan saja dan pada permainan sesungguhnya akan berbeda karena pemain harus menggunakan beberapa teknik sekaligus.

Berdasarkan dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan salah satu model latihan yang bertujuan meningkatkan akurasi tendangan adanya sasaran-sasaran yang sudah ditetapkan. Penempatan sasaran dibuat dan disesuaikan dengan kondisi atlet dan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap pada setiap latihan.

2.3 Kajian Penelitian yang Terdahulu

Manfaat dari kajian penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Romy Juliandri (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan Target terhadap Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan kaki Bagian Dalam pada Permainan Fustal Club Putra Prabu”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet Club Futsal Putra Prabu, hasil rata-rata *pretest* adalah 21,8 dan rata-rata *post-test* adalah 25,5, hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan

target terhadap ketepatan *shooting* dapat meningkatkan hasil potensi keterampilan atlet dalam meningkatkan hasil *shooting* dengan baik. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau *treatment*. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ atau $22,35 > 1,73$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain Club Futsal Putra Prabu.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Paulus A. Buya (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal”. Dari hasil latihan yang di berikan, maka dapat dipastikan bahwa ketepatan siswa SMK Negeri 1 Tondano dalam melakukan tendangan langsung ke gawang (*shooting*) akan meningkat.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Okki Rahmattuwiloh Suryadi (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi *Shooting* pada Permainan Futsal dalam Eksrtakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi”. Hasil uji nomalitas dengan *Mean* dari *posttest* 25,34 lebih besar dari pada *pretest* 18,86 dengan selisih *Mean* 6,4 maka terdapat perubahan setelah diberikan *treatment*. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t , dapat diketahui nilai t hitung 17,450 lebih besar dari $> t$ tabel 1,717. Dari hasil nilai uji t Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil $< 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan

permainan target terhadap akurasi *shooting* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Sukabumi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Aji Ramadhan (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi *Shooting* pada Eksrtakurikuler Futsal SMK Teknika Cisaat”. Hasil dari penelitian inidiketahui bahwa adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan berupa latihan permainan target terhadap akurasi *shooting*. Kesimpulan tersebut dapat dilihat dari hasil pengolahan data yang diperoleh yaitu $t_{hitung} -4.400 < t_{tabel} 4.500$ dengan nilai sig. yang diperoleh yaitu $0.002 < 0.05$.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Imroji Subki (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan *Target Games* terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo”. Berdasarkan hasil data yang didapat dari *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa pemberian latihan *target games* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Hasil perhitungan peningkatan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum diberikan latihan *target games* dan sesudah diberikan latihan *target games* sebesar 8,85 %.

2.4 Kerangka Berfikir

Olahraga futsal saat ini merupakan olahraga yang sangat digemari diberbagai kalangan, olahraga ini sering dimainkan oleh anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Futsal di Indonesia sendiri dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002 kala Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*).

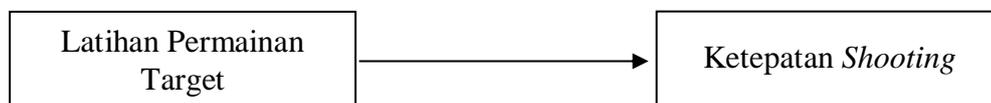
Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Futsal dimainkan dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter dan kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan *shooting*.

Shooting adalah salah satu tkenik individu dalam permainan futsal dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan teknik dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Pemain yang kurang penguasaan teknik *shooting*, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting* salah satunya, yaitu latihan permainan target.

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan

terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Permainan target diharapkan cocok untuk atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh karena permainan ini mudah menyenangkan, menarik, sederhana, dan tidak membosankan. Kelebihan metode bermain tersebut menjadi alasan bagi penggunaan permainan target untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.10 Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

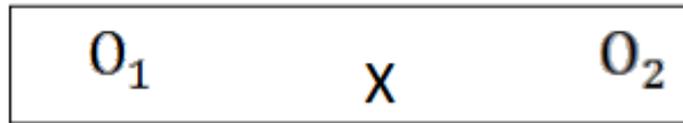
3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017: 8) bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Kerlinger (2006: 315) menyatakan eksperimen adalah suatu penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variable-variabel terkait untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 107) bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-groups pretest-posttest design*. Sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2017: 74) desain *one-groups pretest-posttest design* adalah desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat

diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian *One-Groups Pretest-Posttest Design*
Sumber: (Sugiyono, 2017: 74)

Keterangan:

- O_1 : Nilai *pretest* (nilai ketepatan *shooting* sebelum diberikan perlakuan)
- O_2 : Nilai *posttest* (nilai ketepatan *shooting* sesudah diberikan perlakuan)
- X : Perlakuan yang diberikan (*treatment*) yaitu latihan permainan target.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri dari manusia dan benda sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian.

Menurut Sugiyono (2017: 115) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diatrik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh yang berjumlah 15 pemain.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 174) mengatakan bahwa, sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 85) teknik *total sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh yang berjumlah 15 pemain.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 161) variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Kemudian menurut Sugiyono (2017: 38) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan permainan target.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagi setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah (Sugiyono, 2017: 137). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan latihan permainan target.

Menurut Arikunto (2010: 203) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang dikemukakan oleh Arki Taupan Mauwana (2009: 38). Adapun cara pelaksanaan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut:

1. Cara Melakukan:

- a. Tujuan: untuk mengukur ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan futsal.
- b. Alat dan Perlengkapan:
 - 1) Bola
 - 2) Lapangan futsal
 - 3) Gawang
 - 4) Tali rafia
 - 5) Peluit
 - 6) Blangko atau alat tulis
 - 7) Testor: 3 orang (1 memanggil testee, 2. mengukur, 3.pencatat hasil).

2. Pelaksanaan:

Tes ini bertujuan mengetahui tingkatan kemampuan *shooting* pada pemain yang dilakukan 10 kali tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. *Shooting* dilakukan dan titik penalty kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola menuju gawang futsal yang di berikan tanda sasaran (Arki Taupan Maulana, 2009: 37). Pelaksanaan dari tes ini adalah:

- a. *Testee* menendang dengan kaki bagian dalam yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- b. *Shooting* dilakukan oleh kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
- c. *Shooting* dilakukan dari titik kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran

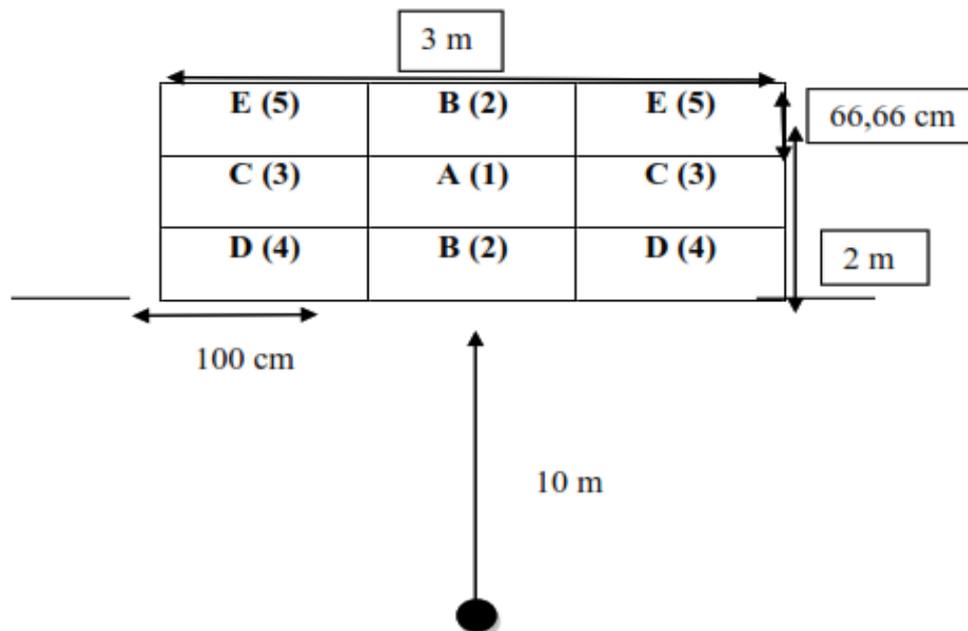
tinggi 2m dan lebar 3m. kemudian dibagi menjadi 9 bagian dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.

3. Penilaian:

Penilaian untuk tes ini adalah sebagai berikut:

- Skor 1 untuk sasaran A, skor 2 untuk sasaran B, skor 3 untuk sasaran C, skor 4 untuk sasaran D, skor 5 untuk sasaran E.
- Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapat nilai dan tidak boleh diulang.
- Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

Gambar sasaran gawang untuk tes ketepatan *shooting* dengan kaki bagian dalam menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36) dapat dilihat pada gambar 3.2 sebagai berikut:



Gambar 3.2 Lapangan Tes Ketepatan *Shooting* dengan Kaki bagian dalam ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter
Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

3.5 Teknik Analisa Data

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang telah diperoleh di analisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada taraf signifikan 95% dan $\alpha = 0,05$. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut:

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)

Untuk menentukan nilai rata-rata ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam atlet, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan: \bar{X} = Nilai Rata-rata yang dihitung
 $\sum X$ = Jumlah skor X
n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi

Standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990: 18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n})}{n(n-1)}}$$

Keterangan: SD = Standar Deviasi
 $\sum X^2$ = Jumlah skor X dikali X
 $\sum X$ = Jumlah skor X
n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.3 Uji Beda Dua Rata-rata (t.Tes)

Setelah semua hasil test dikumpulkan maka data tersebut dianalisis atau diolah dengan menggunakan metode statistik uji-t sesuai dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 239), yaitu:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1 (N - 1) + S_2 (N - 1)}{N + N - 2} \times \frac{N + N}{N \cdot N}}}$$

Keterangan: t = Beda rata-rata yang dihitung
X₁ = Rata-rata sampel sebelum diberikan latihan
X₂ = Rata-rata sampel setelah diberikan latihan
S₁ = Hasil tes awal
S₂ = Hasil tes akhir
N = Jumlah sampel.

Setelah ditemukan uji-t maka selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis ialah apabila t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel. Maka hipotesa nol Ho ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan. Bila t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka hipotesa nol Ho diterima yang berarti tidak ada perbedaan signifikan.

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2022, adapun tempat dilaksanakan penelitian ini yaitu Kick Off Futsal and Badminton Sport Centre yang beralamat di Jl. Residen Danubroto, Desa Geuceu Kompleks, Kecamatan Bandar Raya, Kota Banda Aceh.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, diperoleh data penelitian berupa data *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment* yaitu latihan permainan target dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

No	Nama	Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	AJS	17	32	15
2	AKI	17	30	13
3	AKL	19	36	17
4	AKS	15	34	19
5	ARS	23	35	12
6	AWY	22	35	13
7	DKA	16	30	14
8	FDL	16	33	17
9	FTR	18	35	17
10	KDF	15	33	18
11	PTA	14	32	18
12	RFI	13	36	23

13	RKI	20	34	14
14	RON	17	35	18
15	RYN	18	34	16
Jumlah		260	504	244

Dari hasil pengukuran pada tabel 4.1 diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada jumlah total nilai ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada *pretest* yaitu 260 dan *posttest* yaitu 504 pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

4.2 Pengolahan Data

4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata

Berdasarkan hasil tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, sebagaimana terdapat pada tabel di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata sebagai berikut:

1. Menghitung Nilai Rata-rata *Pretest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan hasil tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas selanjutnya peneliti dapat menentukan nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{260}{15} \\
 &= 17,33
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dapat diketahui yaitu untuk data *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dengan sampel 15 pemain memiliki nilai rata-rata 17,33, selanjutnya sampel diberikan perlakuan/*treatment* yaitu latihan permainan target. Setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* kemudian dilakukan *posttest* secara keseluruhan.

2. Menghitung Rata-rata *Posttest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan hasil tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas selanjutnya peneliti dapat menentukan nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} Y &= \frac{\sum y}{N} \\ &= \frac{504}{15} \\ &= 33,6 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diketahui yaitu untuk data *posttest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dengan sampel 15 pemain setelah diberikan perlakuan/*treatment* yaitu latihan permainan target memiliki nilai rata-rata 33,6.

4.2.2 Perhitungan Standar Deviasi

Selanjutnya untuk mencari standar deviasi berdasarkan hasil tes nilai *pretest* dan *posttest* sebagaimana terdapat pada tabel di bawah, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh

No	Nama	Nilai <i>Pretest</i> (X)	Nilai <i>Posttest</i> (Y)	X ²	Y ²	X.Y
1	AJS	17	32	289	1024	544
2	AKI	17	30	289	900	510
3	AKL	19	36	361	1296	684
4	AKS	15	34	225	1156	510
5	ARS	23	35	529	1225	805
6	AWY	22	35	484	1225	770
7	DKA	16	30	256	900	480
8	FDL	16	33	256	1089	528
9	FTR	18	35	324	1225	630
10	KDF	15	33	225	1089	495
11	PTA	14	32	196	1024	448
12	RFI	13	36	169	1296	468
13	RKI	20	34	400	1156	680
14	RON	17	35	289	1225	595
15	RYN	18	34	324	1156	612
Jumlah		260	504	4616	16986	8759

Berdasarkan tabel di atas maka didapatkan nilai sebagai berikut:

$$X = 260$$

$$Y = 504$$

$$X^2 = 4616$$

$$Y^2 = 16986$$

$$X.Y = 8759.$$

1. Mencari Standar Deviasi Nilai *Pretest*

Berdasarkan hasil tes nilai *pretest* sebagaimana terdapat pada tabel 4.2 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus Johnson (1990: 18) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}SDX &= \sqrt{\frac{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}} \\&= \sqrt{\frac{15(4616) - (260)^2}{15(15-1)}} \\&= \sqrt{\frac{69240 - 67600}{210}} \\&= \sqrt{\frac{1640}{210}} \\&= \sqrt{7,80} \\&= 2,79\end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, maka diperoleh nilai standar deviasi *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah 2,79.

2. Menghitung Standar Deviasi *Posttest*

Berdasarkan hasil tes nilai *posttest* sebagaimana terdapat pada tabel 4.2 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus Johnson (1990: 18) sebagai berikut:

$$SDY = \sqrt{\frac{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}{N(N-1)}}$$

$$\begin{aligned}
&= \sqrt{\frac{15(16986) - (504)^2}{15(15-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{254790 - 254016}{210}} \\
&= \sqrt{\frac{774}{210}} \\
&= \sqrt{3,68} \\
&= 1,91
\end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, maka diperoleh standar deviasi *posttest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah adalah 1,91.

4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T. Tes)

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan diterima atau ditolak kebenarannya, Penulis menggunakan rumus uji signifikansi sebagai berikut:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1(N-1) + S_2(N-1)}{N+N-2} \times \frac{N+N}{N.N}}}$$

$$t = \frac{33,6 - 17,33}{\sqrt{\frac{2,79(15-1) + 1,91(15-1)}{15+15-2} \times \frac{15+15}{15.15}}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{\frac{2,79(14) + 1,91(14)}{28} \times \frac{30}{225}}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{\frac{2,79(14) + 1,91(14)}{28} \times \frac{30}{225}}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{\frac{39,12 + 26,87}{28} \times 0,13}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{\frac{66,00}{28} \times 0,13}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{2,35 \times 0,13}}$$

$$t = \frac{16,27}{\sqrt{0,13}}$$

$$t = \frac{16,27}{0,56}$$

$$t = 29,02$$

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka diperoleh nilai uji beda rata-rata latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah sebesar 29,02. Setelah mendapatkan hasil perhitungan rata-rata, perhitungan standar deviasi dan uji beda rata-rata maka selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis ialah apabila t_{hitung} sama atau lebih besar dari t_{tabel} . Maka hipotesa nol H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan. Bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka hipotesa nol H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan signifikan.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 29,02 > t_{\text{tabel}} = 1.77$. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa hipotesis yang penulis ajukan yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan

latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”, diterima kebenarannya. Artinya perlakuan latihan permainan target yang diterapkan penulis pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dapat meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, sehingga latihan permainan target yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

4.3 Pembahasan Penelitian

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Futsal dimainkan dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter dan kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Seorang pemain futsal harus menguasai teknik secara benar, ada beberapa macam teknik dalam permainan futsal yaitu menerima bola (*receiving*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpang (*passing*), mengumpang lambung (*chipping*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*)

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan *shooting*. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik *shooting* dengan baik karena pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Dengan penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah atlet untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas,

yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Hal ini sesuai dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Dalam melakukan ketepatan *shooting* sangat dibutuhkan ketepatan. Metode latihan yang akan diterapkan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal yaitu metode latihan permainan target. Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *target games* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata terdapat peningkatan dari tes awal (*pretest*) dengan rata-rata 17,33 sebelum diberi latihan permainan target selama 16 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*posttest*) menjadi 33,6. Peningkatan ini terjadi disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan permainan target terhadap kondisi fisik tubuh yang menunjang kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $15-2$ ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 29,02 > t_{\text{tabel}} = 1.77$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”, diterima kebenarannya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Irianto (2002: 11) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Pada penelitian ini melalui latihan permainan target yaitu permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau *goal* yang dijadikan sarannya. Berdasarkan pelaksanaan permainan target terbukti bahwa latihan yang diberikan kepada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh telah memberikan hasil yang sesuai dengan pendapat tersebut dalam meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 29,02 > t_{\text{tabel}} = 1.77$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh”, diterima kebenarannya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Pemain Futsal

Agar berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*, karena penguasaan *shooting*

yang baik akan mempermudah pemain untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan memberikan metode latihan yang efektif, efisien dan menyenangkan, khususnya metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang ketepatan *shooting* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Buya, Paulus A. 2021. *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal*. Universitas Negeri Manado: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. Vol. 2, No. 1 : hlm 108-122.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Giriwijoyo, S. 2005. *Manusia dan Olahraga*, Bandung, Penerbit ITB.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hatta, Roeslan. 2003. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Mulia.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Irawan, Andri. 2005. *Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Jakarta: Skripsi FIK UNJ.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : PT. Pena Pundi Aksara
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Juliandri, Romy. 2022. *Pengaruh Latihan Target terhadap Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan kaki Bagian Dalam pada Permainan Fustal Club Putra Prabu*. Universitas PGRI Palembang: *Indonesian Research Journal on Education*. Vol.2, No. 2 : hlm 5-15.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka

- Kumar, R. 2012. *Scientific Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- . 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan Peraturan FIFA)*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Maulana, Arki Taupan. 2009. *Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ramadhan, Gilang Aji. 2021. *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi Shooting pada Eksrtakurikuler Futsal SMK Teknik Cisaat*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi: *Jurnal Movement and Education*. Vol.2, No. 1 : hlm 118-126.
- Rinaldi, Muhammad. 2020. *Buku Jago Futsal untuk Pemula Nasional & Internasional*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Saryono & Agus Susworo D.M. 2012. *Tes Futsal Fik Jogja*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Saryono & Ahmad Rithaudin. (2012). *E-Journal Health and Sport Modifikasi Stik Dalam Permainan Wood Ball Untuk Pembelajaran Permainan Target*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subki, Muhammad Imroji. 2019. *Pengaruh Latihan Target Games terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo*. Universitas Negeri Surabaya: *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol.2, No. 2 : hlm 1-5.
- Sudarsono, S. 2011. *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik. engantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

———. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Suryadi, Okki Rahmattuwllloh. 2021. *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi Shooting pada Permainan Futsal dalam Eksrtakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi: Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 4, No. 2 : hlm 88-90.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta . 2007.

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Ketua panitia penelitian sedang memberikan arahan kepada sampel mengenai prosedur pelaksanaan *pretest* dan *treatment*



Gambar 2. Sampel sedang melakukan pemanasan dan selanjutnya melakukan *pretest* (tes awal)



Gambar 3. Sampel sedang melakukan *pretest* (tes awal)



Gambar 4. Sampel sedang melakukan *treatment* (perlakuan) latihan permainan target



Gambar 5. Sampel sedang melakukan *posttest* (tes akhir)



Gambar 6. Foto bersama panitia penelitian dan sampel setelah pelaksanaan *posttest* (tes akhir)