

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Futsal yang berarti “futsal” dalam bahasa asli Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol sala*, merupakan salah satu varian olahraga yang pertama kali mendapatkan popularitas. Namun, futsal adalah permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup; Namun, tergantung situasi dan kondisi, permainan ini bisa dimainkan di ruang terbuka. Futsal ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930, selama Piala Dunia. Permainan futsal mulai berkembang di Indonesia seiring dengan bertambahnya jumlah klub futsal. Permainan ini dimainkan oleh 5 orang per tim, berbeda dengan 11 pemain per tim dalam futsal tradisional. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam futsal. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi.

Futsal telah populer di Indonesia sejak tahun 1998-1999. Sejarah futsal di Indonesia, di sisi lain, dimulai pada tahun 2002. Konfederasi Sepak Bola Asia (AFC) telah memilih Indonesia untuk menjadi tuan rumah putaran final kejuaraan futsal Asia di Jakarta. Babak Kejuaraan Futsal Tingkat Asia digelar pada 22-30 Oktober 2002. Seluruh pertandingan digelar di Istora Senayan Gelora Bung Karno Jakarta. Tim Nasional Iran memenangkan kejuaraan ini dengan mengalahkan semua lawannya di setiap pertandingan.

Pemain futsal merupakan olahraga yang sangat dikenal dan digandrungi oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang tua, baik di kota maupun di desa. Permainan futsal, di sisi lain, sebagian besar dimainkan oleh remaja dan orang dewasa. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya klub futsal di setiap daerah dan banyaknya pertandingan futsal yang diadakan secara lokal, regional, nasional, dan internasional.

Olahraga permanan futsal merupakan olahraga permanan yang mengalami perkembangan yang sangat luarbiasa di Indonesia yang dapat dilakuka oleh semua orang dari usia tuamuda, anak-anak kecil, laki-laki dan perempuan. Futsal adalah tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal merupakan suatu olahraga yang didasari oleh beberapa teknik dasar, futsal juga memiliki tujuan seperti bidang olahraga lainnya serta tujuannya menyerpai tujuan dari olahraga futsal yaitu memasukan bola ke dalam gawan lawan sebagai syarat untuk mendapataka *score*.

Ada banyak teknik dan gerakan berbeda yang dapat digunakan pemain di lapangan, dan ada banyak kombinasi teknik dan gerakan berbeda yang dapat digunakan pemain untuk mengontrol bola dan menang. Penguasaan bola, passing cepat antar pemain, dan kemampuan menembak ke gawang menentukan realitas di lapangan futsal. Tim yang baik akan memiliki penguasaan bola yang baik, aliran bola yang cepat, passing yang baik, dribbling yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung untuk rekan satu tim, membuka ruang untuk gerakan kooperatif yang solid, dan keterampilan individu yang dimiliki oleh pemain.

Tim Tabe FC adalah salasatu klub futsal yang berada di Kota Palopo yang berdiri pada tahun 2018. Hampir setiap pertandingan futsal di dalam Kota Palopo seperti Palopo Cup I tahun 2020, Radeva Championship #1 tahun 2021, FKJ Futsal Championship tahun 2021, Palopo Futsal Cup tahun 2021 dan Turnamen Pelajar Seluwu Raya dan Tana Toraja. Selain itu berbagai even kegiatan futsal diluar Kota Palopo juga telah diikuti, seperti Belopa Futsal Cup tahun 2020 di Kab. Belopa, Rumah Sakit Hikmah Cup tahun 2022 di Kab. Belopa, Futsal Competition PB Yusril Grup tahun 2022 di Kab. Belopa, Turnamen Futsal Pelajar Luwu Raya dan Toraja tahun 2022 di Toraja, Nene Mallomo Futsal Copetition tahun 2021 di Sidrap. Namun Klub Tabe FC belum pernah meraih juara sama sekali.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Asruddin selaku pelatih Klub Tabe FC ditemukan bahwa dalam hal penguasaan bola, kerjasama tim serta *skill* individu para pemain tergolong baik. Namun ketika melakukan *shooting*, arah *shooting* tidak terarah dengan baik. Setelah dilakukan wawancara terhadap para pemain, hampir setiap pemain Klub Tabe FC menyatakan bahwa ukuran gawang futsal yang lebih kecil dari pada ukuran gawang futsal, sehingga dalam melakukan *shooting* harus benar-benar terarah ke sasaran yang diinginkan. Selain itu, pada saat melakukan *shooting* para pemain dalam kondisi ditekan oleh lawan sehingga *shooting* harus dilakukan dengan cepat dan terarah.

Dari uraian diatas latar belakang diatas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang metode latihan target terhadap ketepatan *shooting*

dan meningkatkannya dalam bentuk proposal penelitian dengan memilih judul:  
**Pengaruh Metode Latihan Target dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Atlet Klub Tabe FC Kota Palopo.**

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Apakah ada pengaruh metode latihan target terhadap atlet Tabe FC Kota Palopo?
- b. Apakah ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap atlet Tabe FC Kota Palopo?
- c. Apakah ada perbedaan metode latihan target dan metode latihan *drill* secara bersama-sama terhadap atlet Tabe FC Kota Palopo?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* pada atlet Tabe FC Kota Palopo.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *Drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet Tabe FC Kota Palopo.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan metode latihan target dan metode latihan *drill* secara bersama-sama terhadap atlet Tabe FC Kota Palopo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan bagi pelaksanaan penelitian-penelitian yang relevan di masa yang akan datang. Serta dapat digunakan sebagai bahan masukan dan upaya meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain futsal melalui latihan target.

1. Bagi Atlet, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting*, agar bisa melakukan *shooting* dengan baik.
2. Bagi Pelatih, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi pelatihan peningkatan ketepatan *shooting* melalui latihan target dan latihan *drill*.
3. Bagi Peneliti, penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.
4. Bagi Masyarakat, hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi dan dapat diterapkan di kalangan masyarakat dalam mengembangkan wawasan masyarakat tentang pengaruh latihan target dan latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* permainan futsal.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Futsal**

##### **2.1.1 Pengertian Futsal**

Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingan sangat cepat, membuat olahraga ini sangat menyenangkan untuk dimainkan. Level pemain yang baik dan buruk, serta proses strategi dalam pertandingan, menentukan apakah suatu pertandingan menang atau kalah. Menurut Mulyono (2017:5), futsal adalah olahraga yang mencakup permainan bola besar. Futsal, yang dimainkan di dalam ruangan, adalah olahraga tim yang dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi futsal yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur futsal internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de Association Football, FIFA 2014).

Menurut Rezaimanesh (2012:3138), atlet dalam cabang olahraga apapun dapat memecahkan rekor sebelumnya atau selanjutnya dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental, dan teknis. Serrano (2013:157) menambahkan bahwa keputusan juga merupakan aspek penting dari kenyamanan permainan. Permainan bentuk tim futsal dapat bertransisi dari posisi bertahan ke posisi ofensif dalam hitungan detik, begitu juga sebaliknya (Aji 2016: 84).

Menurut Mulyono (2017:5), futsal adalah olahraga yang merupakan jenis permainan bola besar. Futsal telah berkembang sebagai alternatif futsal karena penggunaan lahan yang lebih efisien dan ukuran lapangan yang sedikit lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Futsal memiliki ciri-ciri seperti semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan dapat dimainkan kapan saja, bahkan dalam fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan dan kemudian melakukan gerakan cepat sepanjang permainan. permainan.

Tujuan olahraga futsal adalah merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya, serta menjaga pertahanan agar bola tidak kebobolan, dan pemenang ditentukan dari total gol yang tercipta. Meskipun futsal dan futsal terlihat sama pada pandangan pertama, ada beberapa perbedaan.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Permainan futsal merupakan hasil adopsi dari olahraga futsal yang telah dimodifikasi menjadi permainan dengan tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan dan juga mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang dengan melibatkan seluruh tubuh, bukan hanya tangan. Futsal memiliki aturan yang sangat rinci yang memungkinkan untuk membedakan antara futsal dan futsal. Adapun kusus aturan d lapangan baik ukurn tertentu sepeti, ukurn bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan,permanan, dan tidak teratas melakkan perganian pemin.

## 2.1.2 Peraturan Olahraga Futsal

### 2.1.2.1 Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan futsal. Ukuran bola standar internasional yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan futsal. Terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *law of the game* (2014: 5) bola yang digunakan harus:

- 1) Mempunyai bentuk bulat
- 2) Bahan kulit atau sejenisnya
- 3) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm
- 4) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram
- 5) Mempunyai tekanan yang sama 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram)
- 6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm-65cm atau meter



Gambar 2.1 Bola Futsal  
(Sumber: IFAB dalam Roihah, L. 2020:301)

### 2.1.2.2 Lapangan Futsal

Menurut Aji (2016: 96) lapangan futsal memiliki ukuran terstandarisasi seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25.42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujur sangkar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 42 m lebar minimal 16 m dan maksimalnya 25 m. Ukuran yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 42 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 m, kemudian maksimalnya 25 m. Lapangan mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas-batas lapangan yang ditunjukkan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak (Mulyono, 2014: 10).

Lapangan futsal juga mempunyai area garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana di tengahnya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya pertandingan, kemudian titik bulat berada sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.

Di dalam area penalti memiliki tanda garis yang berbentuk setengah lingkaran dari kedua garis beraturan seperempat lingkaran. Adapun ketentuannya sebagai berikut:

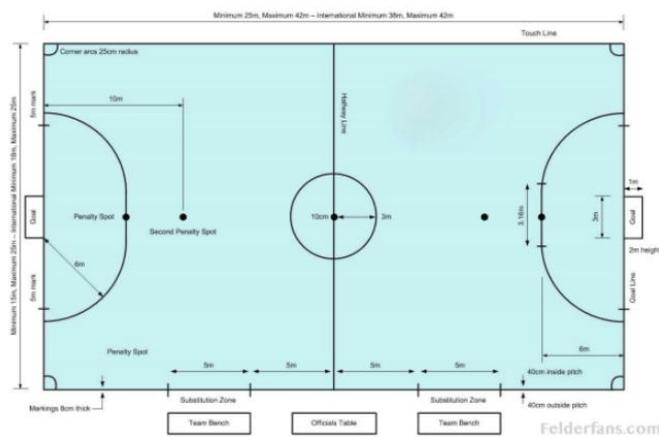
a) Tendangan titik penalti pertama

Terletak posisi yang berjarak 6 m dari titik tengah yang berada di antara kedua tiang gawang.

## b) Tendangan titik penalti kedua

Terletak posisi 10 m dari titik tengah yang berada diantara kedua gawang.

Tendangan sudut disetiap pojok lapangan telah dibuat garis berbentuk seperempat lingkara yang mempunyai 25 jari-jari cm. Tendangan sudut adalah jalan untuk memulai kembali permainan, kemudia melalui tangan sudut dapat mencipaka gol akan tetapi diberikan untu tim lawan. Mengenai pemerian tendagan pojok dalm.



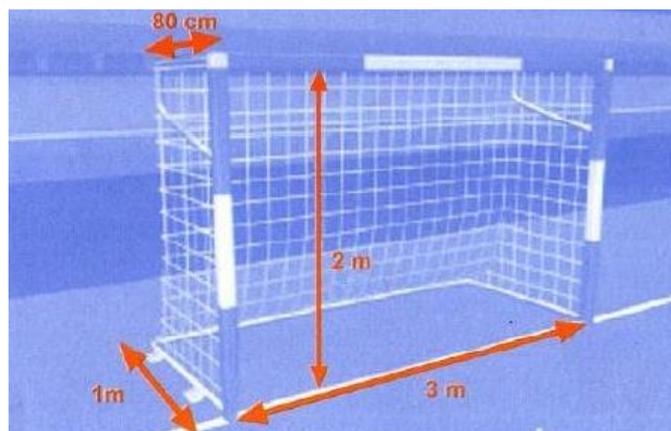
Gambar 2.2 Lapangan Futsal  
(Sumber: : IFAB dalam Roihah, L. 2020:301)

### 2.1.2.3 Gawang

Menurut Aji (2016: 98) garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah. Gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan (Mulyono, 2017: 55). Aturan *law of the game* futsal (2012: 4) posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan futsal memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian betuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan

tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan futsal.

Bentuk penyangga tiang gawang hanya boleh kotak atau lingkaran; Dari kedua opsi tersebut, support melingkar lebih disarankan karena relatif lebih aman jika bola mengenai support dan menghasilkan pantulan bola yang akurat. Tinggi gawang dan jaring futsal masing-masing adalah dua dan tiga meter. Jaring gawang terletak tepat di luar garis pemisah di bagian belakang tiang gawang. Bila bagian atas jaring gawang 80 cm dan bagian bawah 100 cm, tali nilon direkomendasikan sebagai bahan tali gawang karena relatif kuat dan tahan lama.



Gambar 2.3 Gawang Futsal  
(Sumber: Tenang dalam Roihah, L. 2020:304 )

#### 2.1.2.4 Durasi Pertandingan

Duras pertandingan futsal 2 x 20 menitbersih selama duababak. Durasiakan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenannya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditamahan kurang lebih 2 x 10 menit, jika asih tetap seimang maka wasit menentkan dengan cara pinalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melaukan time out. Time out meiliki durasi kurang lebih satu

menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimum 12 menit.

#### **2.1.2.5 Jumlah Pemain**

Saat pertandingan futsal berjalan, masing-masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 pemain yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, makudnya setiap *player* diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Pergantian dapat dibolehkan ketika bola berada di dalam lapangan ataupun di luar. Jumlah *player* pengganti dibatasi hingga 9 *player* (*law of the games*, 2012: 8). Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan.

#### **2.1.2.6 Perlengkapan Pemain**

Menurut *law of the games* (2012: 10) setiap pemain diwajibkan memakai perlengkapan bertujuan menunjang pemain. Adapun beberapa dasar perlengkapan yang wajib dimiliki seorang pemain adalah:

- a) Memakai seragam kostum tim kecuali kiper
- b) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya stretch pants maka warnanya ikut menyesuaikan dengan warna utama.
- c) Memakai kaos kaki, juga plaster disesuaikan dengan warna yang sudah disepakati.
- d) Wajib memakai *shinguards*
- e) Sepatu yang dipakai harus sesuai dengan model yang diperkenankan petunuk lapangan.

### 2.1.2.7 Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai kepuasan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplkasikan aturanaturan yang sudah ditntukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk menamati pertandingan. Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang kurangnya sebaian kemampuannya menjalankan tuntutan fisik dan psikologis yang digunakan sewaktu berlangsungnya pertandingan.

Dari penjelasan beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa untuk permainan futsal dan futsa mempunyai lebih dari dua kesamaan, tetapi permainan olahraga futsal mempunyai aturan sendiri yang sudah ditetapkan oleh FIFA.

### 2.2 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan terarah kepada sasaran yang diinginkan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 2.4 Teknik *shooting* dengan menggunakan punggung kaki  
(Sumber: Buya, P.A, et al. 2021:110)



Gambar 2.5 Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu/ujung kaki  
(Sumber: Buya, P.A, et al. 2021:111)

### 2.2.1 Hakikat Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal

Menurut Buya, P.A, et al (2021:109) Ketepatan adalah lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Ketepatan berhubungan dengan seseorang untuk memerikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

*Shooting* merupakan proses menendang bola keras dan akurat. Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tangkai kaki dan posisi tendangan yang tepat. Adapun teknik melakukan *shooting* dalam permainan futsal. Menurut Lhaksana, J. 2012 yaitu: *Shooting* dengan punggung kaki, menggunakan ujung kaki/sepatu.

a. *Shooting* menggunakan punggung kaki:

- 1) Posisikan Kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, dan buka kaki yang akan menendang.
- 2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.

- 3) Fokus pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Posisi tumit di kunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Badan agak condongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.
- 6) Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan *sooting* dengan tidak berhenti.

b. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

- 1) Dengan sikap berdiri tubuh menghadap ke arah bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit diteuk.
- 3) Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang
- 4) Agar seimbang, kedua tangan di samping agak diteuk sedikit.
- 5) Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
- 6) Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya
- 7) Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang di ayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
- 8) Setelah melakukan tendangan, berat badan bertumpu pada kaki melakukan tendangan.

c. *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki/sepatu

- 1) Melakukan tendangan dengan ujung kaki dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam memandang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, maka teknik ini yang paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki.

Dalam melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Badan harus berada di belakang bola.
- 2) Posisi tumit berada pada kaki.
- 3) Ujung kaki/sepatu berada tepat dibagian bola.
- 4) Saat melakukan tendangan, bola di dorong menggunakan ujung kaki/sepatu.
- 5) Posisi kaki sedikit ditarik setelah melakukan tendangan.

Dalam melakukan tendangan ke arah gawang yang perlu diutamakan yaitu ketepatan dari pada kekuatan tendangan. Ada dua macam teknik yang bisa digunakan dalam membantu ketepatan menembak bola ke sasaran yang ingin dicapai yaitu :

- 1) Posisi bola harus rendah atau menggelinding di tanah saat melakukan tembakan.
- 2) Saat melakukan tembakan bola harus jauh dari posisi penjaga gawang.

### 2.2.2 Tendangan Dengan Ujung Kaki

Menurut Justinus Haksana (2012:34- 35) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan

memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Laksana, J. dalam Abdul Rohman, et al (2021:361) Teknik menendang dengan ujung kaki merupakan salah satu teknik yang sering sekali dilakukan oleh pemain futsal, karena menendang dengan ujung kaki mampu mengenai sasaran gawang dengan tepat kemudian laju bola pun lebih cepat atau bias di bilang tendangan ujung kaki lebih keras. Teknik tendangan dengan ujung kaki hampir sama dengan teknik tendangan pada umumnya akan tetapi perkenaan tendangan berada di ujung kaki atau ujung sepatu.

## **2.3 Hakikat Latihan**

### **2.3.1 Pengertian Latihan**

Menurut Sumarsono, A. (2017: 3) menulis dalam jurnal metode latihan, “Latihan itu sama dalam bahasa Indonesia, yaitu kata latihan.” Jika dinyatakan dalam istilah asing dapat dipecah menjadi tiga istilah yang penyebutannya disesuaikan dengan konteks tujuan yaitu gerakan fisik yang diulang-ulang dengan memperhatikan gerak dominan sesuai dengan cabang olahraganya. serta peningkatan gerak yang didukung teori dan praktik sesuai dengan pendekatan saintifik, sehingga tujuan yang ingin dicapai adalah: dapat terlaksana.

Latihan dalam bahasa Inggris memiliki istilah yang dapat diartikan menjadi beberapa makna yang berbeda, contoh seperti *training*, *exercises*, dan *practice* (Mylsidayu & Febi, 2015: 47). Dari di atas, ketiga makna tersebut memiliki arti dan makna yang berbeda-beda, yaitu:

1) *Training* adalah sebuah proses menyempurnakan kemampuan dalam berolahraga yang didalamnya terdapat teori maupun praktik, dan aturan kegiatannya mencakup pendekatan secara ilmiah, serta prinsip dan metode latihan yang teratur dan terencana, sehingga membuat sebuah tujuan menjadi efektif.

2) Latihan dari kata *exercise* merupakan alat yang paling utama dalam meningkatkan proses latihan harian untuk kualitas sistem organ tubuh manusia, sehingga dapat membuat atlet sempurna dalam melakukan segala gerakannya. Adapun susunan materi dalam latihan yang dilakukan satu kali pertemuan berisi:

- a) Pengantar atau pembukaan
- b) *Warming up*
- c) Inti dari latihan
- d) Ekstra latihan
- e) Penutup

3) Latihan dari kata *practice* adalah kegiatan olahraga untuk meningkatkan keterampilan gerak untuk mencapai tujuan dengan menggunakan berbagai peralatan olahraga sebagai penunjang.

Menurut Suhrjana (2013: 38) latihan merupakan sesuatu yang proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur dalam kebugaran jasmani dalam waktu cukup lama, dan peningkatannya secara progresif dilakukan secara terus-menerus. Menurut (Sukadiyanto 2017: 7) latihan adalah proses konsep latihan maupun berlatih dan meningkatkan pendekatan pengalaman praktis yang keilmuan, agar selama kegiatan berjalan dengan baik dan tepat.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan baik individual maupun terus-menerus dengan tujuan meningkatkan fisik maupun kesegaran dan kebugaran jasmani.

### **2.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melalui. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto et al dalam Moh. Ghofur (2019: 244) prinsip-prinsip latihan dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) Prinsip Kesiapan, (2) Prinsip Individu (3) Prinsip Adaptasi, (4) Prinsip Beban Lebih, (5) Prinsip Progresif (Peningkatan), (6) Prinsip Spesifik (Kekhususan), (7) Prinsip Variasi (8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (warm-up dan cooling down), dan (9) Prinsip Sistematis.

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahragawan maksimal. Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Prinsip Kesiapan**

Prinsip kesiapan, teori dan prinsip latihan harus disesuaikan dengan umur atlet. Maksudnya pelatih memperhatikan pertimbangan dan memberi perhatian tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Seperti latihan aerobik tidak efektif

diberikan kepada atlet karena kondisi atlet dalam proses perubahan. Menurut Myidayu dan Kurnawan (2015: 56) walaupun seorang atlet memiliki umur yang sama namun tidak berarti memiliki kesiapan yang sama juga

#### b. Prinsip Individual

Individual adalah salah satu syarat paling utama latihan sepanjang masa. Pelatih dapat mempertimbangkan syarat individual seorang atlet seperti potensi dan karakteristik pelatihan. Menurut Hidayat, S. (2014: 45) untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan atlet perindividu, dikarenakan tidak bisa dijamin setiap individu. Ditambahkan juga oleh Harsono (2015: 10) setiap karakteristik maupun psikologi seseorang tidak ada yang sama.

#### c. Prinsip Adaptasi

Perubahan organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi. Karena itu latihan yang menyebabkan terjadinya stres akibat pada bagian organ tubuh. Agar dapat mengadaptasi seluruh badan memerlukan jangka waktu tertentu.

#### d. Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Prinsip ini menegaskan bahwa latihan beban yang diberikan untuk anak haruslah cukup berat dan diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Johansyah, L. (2013:17) mengatakan beban lebih adalah pemaangan pembebanan latihan diberikan melebihi ketika dilakukan saat itu atau semakin hari semakin meningkat, maksudnya melebihi beban yang diberikan untuk atlet. Menurut Harsono (2015: 10) prinsip latihan yang diurutkan untuk kate seharusnya sesuai periodik ditingkatkan. Menurut Suharjana (2013: 40) latihan yang berlebih bisa

dilakukan dengan memberika pembebanan paa saat latih seharusny akan lebih berat lagi keimbang dengan kemampuan yang diatasinya

e. Prinsip rogresif (Peningkatan)

Latihan progresif maksudnya dalampelaksanaan latihan dilakukn dari mudah ke yang sulit, sederhana ke kompleks, umum ke khusus. Prinsip progresif perlu emperhatikan frekuensi dan durasi baik dalam program setiap hari latihan maupun bulanan dan thunan. Menurut Suharjana (2013: 0) Peningkatan beban bertambah dilaksanakan hanya dalam satu prgram dengan tujuannya eban meningkat ecara bertahap.

f. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk yan dilaksanakan atlet mmpunyai tujun khusus sehigga teori latihan harus dipilih sesuai dengan yang dibutuhkandari cabang olahraga. Artinya tidak berari bahwa dalam latihan enghindari atau pembeananpada otot yang berlawanan. Menur Suharjana 2013: 41) menyatakan bawa latihan yang dilakukan harus terar kepada perubahan fungsioanal, maksudnya dalam prinsip kekhususan terhadap oot maupun sistem dala energi yang ngin dikembangkan.

g. Prinsip Variasi

Variiai latihan adalah alah satu darikomponen kunc yang dibutukan untuk merangsang penyesuaian padarespons laihan. Agar untuk memvariasikan latihan dengan ara mengubah tempat, bentuk, sarana danprasarana latihan.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-up and Coll Don*)

Dalam satu bertatp muka, dipastikan latihan selalu terdiri atas: pemanasan, latihan inti, pnantar pengaahan, cooling down da penutup. Agar tujuannya dari pemanasn

adalah untuk mempersiapkan psikis atlet memaski latihan dan fisik jugadiharapkan dapat terhindar terjadinya rasa sakit seperti ceera.

#### i. Prinsip Sistematis

Prinsip atlet sifatnya semenantara dan labil, sehingga prinsip ini bersangkutan dengan tingkat (dsis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap tujuan latihan mempunyai pembebanan yang berbeda.

### **2.4 Model Latihan Permainan Target**

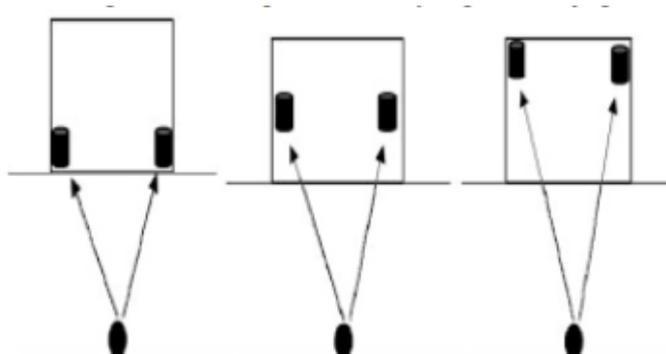
Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Menurut Bahaga, Y. dalam Paulus A. Buya, dkk (2021:12) bahwa “Bentuk permainan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaituutsal. bentuk-bentuk permainan target adalah : *Goaling, girshoot (girng shooting), zig zag goal* dan *bolba shoot*.”

#### **2.4.1 Goaling**

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang di tembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendaang dari sasaran enam meter dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Di harapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. Cara melakukan sebagai berikut:

1. Pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
2. Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur.

3. Pada saat pelatih menembunyikan peluit, pemain mulai meneng bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



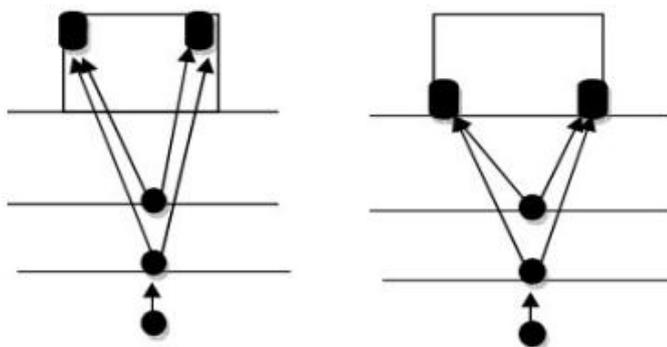
Gambar 2.6 Permainan Target *Goaling*  
Sumber: Paulus A. Buya dkk (2021:112)

#### 2.4.2 Giring Shooting (*Girshoot*)

Pada tahap latihan ini sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain mengiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus mengiring bola sejauh lima meter sebelum tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target. Cara melakukan sebagai berikut:

1. Pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
2. Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis start untuk mengiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.

3. Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai meangiring bola dengan jarak lima meter dan setelah sampai pada jarak enam atau sepuluh meter meneandang bolaa ke target dana ini dilakuan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemaain lain yang berada juga di belakaang sasaraan.



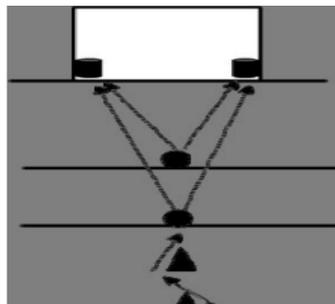
Gambar 2.7 Permainan Target *Grirshoot*  
Sumber: Paulus A. Buya dkk (2021:113)

### 2.4.3 Zig Zag Goal

Dalam permaiaanan ini sudaah pada tahap permaianan futsal yang saesungguhnya. Melakuakan tembakan setelaah melewati rintangan. Para paemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun secara menyialang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangannyaa pemain maelakukan temabakan mengaunakan kaki bagiaan dalam kea sasaran yang atelah di sediakana dengan jarak enam dan sepuluh meter. Cara melakukaan sebagai aberikut:

1. Pemaain dibagi dibagi menjadi empat kelompoka, yang masing-maasing kelompok teardiri daari lima pemaina yang bergaantian menjadi penembaak dan penjaga bola di belaakang gawaang.

2. Pemain yang akan menjadi penembak berada di belakang rintangan untuk mengiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.
3. Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai mengiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dan setelah berhasil, pemain melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter ke arah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



Gambar 2.8 Permainan Target *Zig Zag Goal*  
Sumber: Paulus A. Buya dkk (2021:114)

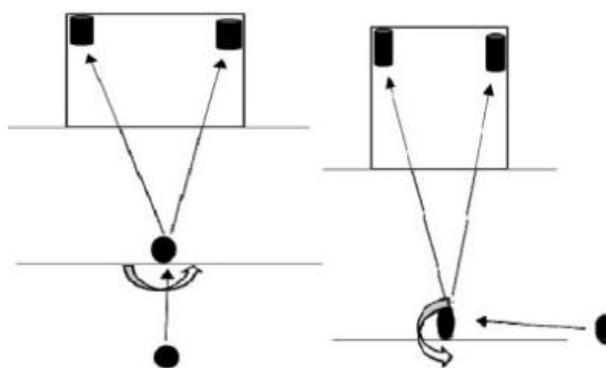
#### 2.4.4 *Bolbal Shoot*

Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah di siapkan. a

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
2. Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk menerima umpan dan melakukan tembakan.

3. Pada saat pelatih amembunayakan peluit, pemain yang maemegang bola memberikan umpan kepada pemain ang akan melakukan melakukan tembakan pada jarak nam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakuan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian leh pemain lain yang beada juga di belakang sasaran.



Gambar 2.9 Permainan Target *Bolbal Shoot*  
Sumber: Paulus A. Buya dkk (2021:114)

## 2.5 Model Latihan *Dril*

*Drill* erupakan suatu jenis latihan yang memutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghaslkan gerakan yang mendekati otomatis. Menurut Sagala (2014:27) menjelaskan metode latihan (*drill*) atau metod *trainig* merupakan suatu cara mengajar ayang baik untuk menaamkan kebiasaan-kebiasaan ertentu. Juga sebagai sarana untuk meperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Sementara itu udjana (2014:86) menjelaskan metode latihan pada umumnya dapat diguanakan untuk memaperoleh suatu keatangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Sugiyaono dalam Sherman, B. et al (2018:135) menjelaskan bahawa hal yang perlu diperhatikan dalama menggunakana metodedrill yaitu:

- a. *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- b. Atlet diajarkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya.
- c. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- d. Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan yang sebenarnya.
- e. Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- f. Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap saja ada kontrol kebenaran gerakannya.

Pengeboran biasanya digunakan untuk meningkatkan ketangkasan atau keterampilan dalam apa yang telah dipelajari. Pengeboran adalah tindakan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dan kecakapan seseorang. Menurut Hamdayama (2016), metode *drill* disebut juga metode latihan, yaitu metode pengajaran/pelatihan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu sekaligus sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Sesuai dengan pengertian *drill*, maka latihan *passing* ini disusun dan diajarkan oleh pelatih dan atlet melakukan tugas sesuai instruksi pelatih. Pelaksanaan latihan *passing* dengan metode latihan *drill* yaitu pelatih mengatur sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan latihan *passing* semua atlet memperoleh kesempatan

melakukan gerakan secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerakan sebanyakbanyaknya.

Atlet yang berkesempatan melakukan latihan *drill* berdiri siap di depan *cone* yang sudah diatur yang digunakan sebagai sasaran *passang* berjarak 3-5 meter dari atlet dengan lebar *cone* 2 meter. Bola berada disamping atlet dan diambil satu persatu dan menaruh di depannya untuk melakukan *passing* ke arah sasaran secara *drill*.

## 2.6 Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (Target Games) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Atlet Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash atlet peserta ekstrakurikuler di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen one group pretest-posttest design. Subjek penelitian ini adalah atlet peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta sebanyak 20 atlet. Tes ketepatan pukulan smash diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan smash oleh Saleh Anaasir (2010:

26-28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari test-retest. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji-t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 13,534 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan smash awal atau pretest sebesar 29,35 sedangkan ketepatan posttest naik menjadi 33,90.

2. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet yang Mengikuti Ekstraekurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan hubungan koordinasi keseimbangan, dan power otot tungkai dengan kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada atlet yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. Instrumen yang digunakan menggunakan desain penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 40 atlet masing-masing sekolah 20 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan shooting futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan t hitung  $0,457 > t$  tabel 0,312, (2) ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan shooting futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan t

hitung  $0,469 > t$  tabel  $0,312$ , (3) tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan  $t$  hitung  $0,026 > t$  tabel  $0,312$ , (4) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi, keseimbangan, dan power otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan  $F$  hitung  $4,798 < F$  tabel  $2,866$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,007$  diantara nilai signifikansi kurang dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji  $R^2$  penelitian ini diperoleh nilai  $R^2$  sebesar  $0,286$ .

## 2.7 Kerangka Berpikir

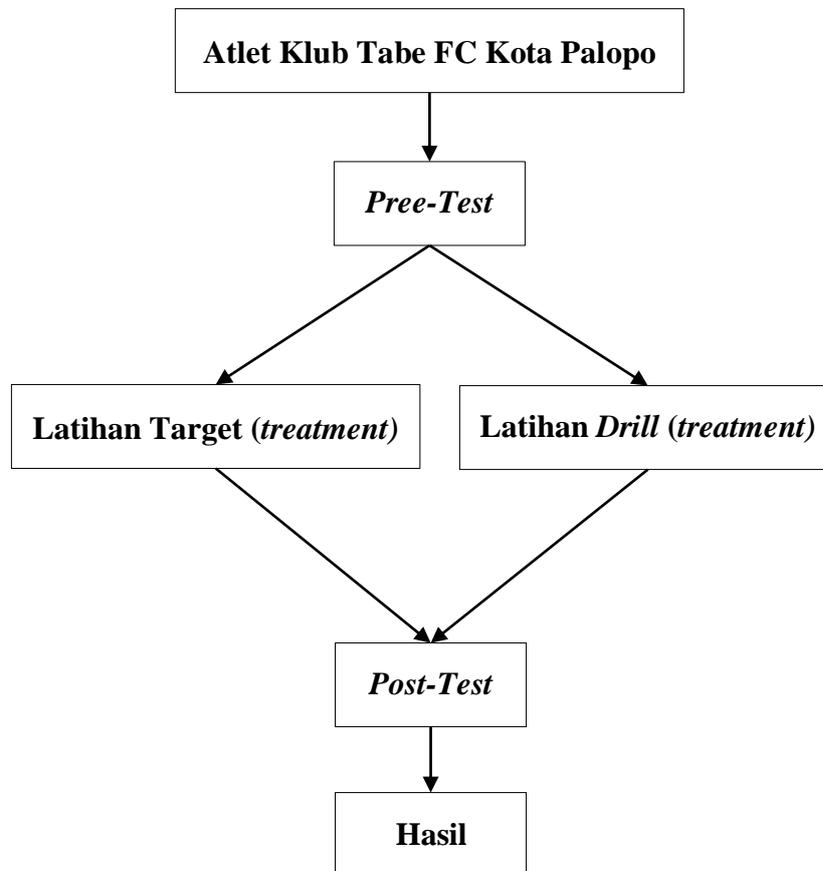
Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak remaja hingga dewasa. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *Shooting*. Hal ini dikarenakan shooting merupakan cara pemain futsal untuk menciptakan angka.

Kurangnya variasi latihan dalam klub Tabe FC ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukkan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini

adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Berdasarkan teori-teori yang diuraikan sebelumnya, maka penulis berpendapat bahwa dengan menguasai teknik *shooting* ke gawang dengan baik maka pemain dapat melakukan *shooting* yang tepat dan keras sehingga akan menyulitkan lawan atau penaga gawang mengantisipasi datangnya bola.

Bentuk latihan permainan target memiliki tujuan untuk menghindari kebosanan pada atlet dan tujuan utama adalah melakukan *shooting* ke gawang yang telah diberikan sasaran. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap hari berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka ketepatan *shooting* klub Tabe FC Kota Palopo akan meningkat. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan bentuk latihan permainan target akan mempermudah seorang pemain melakukan *shooting* ke gawang dalam usaha memasukan bola ke gawang lawan.



**Gambar 2.10 Skema Kerangka Berpikir**

## **2.8 Hipotesis penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal.

1. Ada pengaruh metode latihan target terhadap atlet Klub Tabe Fc Kota Palopo.
2. Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap Atlet Klub Tabe Fc Kota Palopo.
3. Ada pengaruh metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap atlet Klub Tabe Fc Kota Palopo.

Hipotesis Statistik:

1.  $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$

$H_a : \mu_1 = \mu_2$

2.  $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$

$H_a : \mu_1 = \mu_2$

3.  $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$

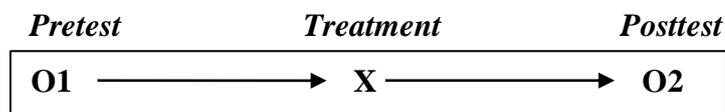
$H_a : \mu_1 = \mu_2$

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap berlangsungnya suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2014:109) penelitian ini merupakan penelitian *pre-ekperimental designs* dengan bentuk *pretest-posttest group designs*. Desain penelitian ini menggunakan data *pretest* sebagai awal untuk mengetahui tingkat ketepatan *shooting* pada atlet/sampel penelitian sebelum diberi *treatment*. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.



Gambar 3.1 *One group pretest-posttest design*  
(Sumber: Sugiyono, 2012: 111)

Keterangan:

*O1* : nilai *pre-test* sebelum diberikan *treatment*

*X* : *treatment*/perlakuan

*O2* : nilai *post-test* sesudah diberikan *treatment*

#### 3.2 Populasi dan Sampel

##### 3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017:80), definisi populasi adalah sebagai berikut: Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

diapelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Tabe FC Kota Palopo berjumlah 18 atlet. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

### **3.2.2 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2017:81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu”. “Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengamilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut yaitu:

a. Atlet Klub Tabe FC Kota Palopo:

1. Sehat
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Berstatus sebagai atlet Klub Tabe FC Kota Palopo
4. Subjek bersedia mengikuti penelitian mulai dari awal hingga penelitian selesai

b. Keaktifan dalam mengikuti latihan 3 kali seminggu:

1. Subjek tidak hadir mengikuti latihan maksimal 3 kali
2. Memberi kabar ketika berhalangan (Izin)

- c. Sanggup mengikut seluruh program latihan yang telah disusun selama 18 kali pertemuan.
- d. Tidak melakukan tuntunan/menurut apabila terjadi sesuatu dalam diri sampel yang diakibatkan oleh program latihan yang dijalani selama proses latihan. Dengan beberapa kriteria diatas maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 atlet.

### **3.3 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Futsal Mahakam Kota Palopo. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 5 Minggu yang akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2022. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 12 kali pertemuan. Bompa dalam Darma et al (2021:10) mengatakan bahwa *“for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro- cycle is necessary”*

### **3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016:38) pengertian variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.

Berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (X)

Menurut Sugiyono (2016:39) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah metode latihan target.

b. Variabel Terikat (Y)

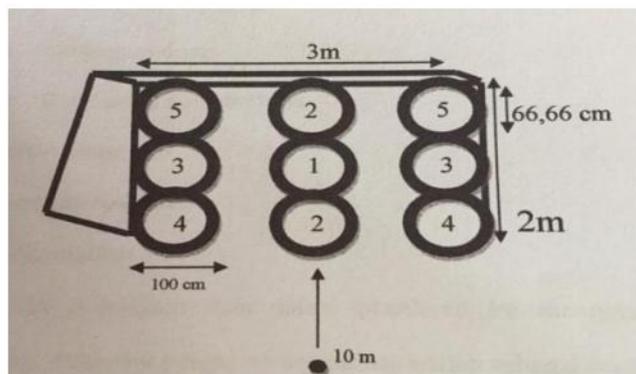
Menurut Sugiyono (2016:59) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

### **3.5 Instrument dan Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) “Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

Untuk melakukan tes kemampuan *shooting* diperlukan sebagai berikut:

1. Papan sasaran
2. Alat tulis
3. Bola futsal



Gambar 3.2 Pembagian Wilayah Skoring  
(Sumber: Maulana, A.T. dalam Heriyanto, L. 2016:69)

Penilaian:

1. Skor 1 untuk sasaran tengah, skor 2 untuk sasaran tengah bawah dan atas, skor 3 untuk sasaran antara 4 dan 5.
2. Jika bola membentur tiang gawang atau diluar target yang ditentukan tidak dapat nilai.
3. Setiap atlet melakukan 5 kali tendangan *shooting*.

### 3.5.1 Prgram Latihan

Program latihan menurut Purnomo, E. et al (2019:30) adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Melalui program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat.

**a. Rencana Pelaksanaan Program Latihan Permainan Target**

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-1</b> Ahad, 26 Juni 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	b. Pemanasan	
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan bawah dan kiri bawah gawang dengan jarak 6 meter	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan jarak 6 m sebanyak 6 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya.
Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>	

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-2</b> Senin, 27 Juni 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	b. Pemanasan	
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut bawah kanan kiri gawang.
Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>	

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke- 3</b> Ahad, 3 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami

	b. Pemanasan	
	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan dan kiri gawang dengan jarak 6 meter</p>	<p><b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting ke arah target</i></b></p> <p><i>Aturan Permainan:</i></p> <p>Peserta melakukan <i>shooting</i> ke target yang di tempatkan pada sudut tengah kanan dan kiri gawang..</p>
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-4</b> Senin, 4 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 10 meter</p>	<p><b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting ke arah target</i></b></p> <p><i>Aturan Permainan:</i></p> <p>Peserta melakukan <i>shooting</i> ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang.</p>
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-5</b> Senin, 11 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter</p>	<p><b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting ke arah target</i></b></p> <p><i>Aturan Permainan:</i></p> <p>Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada tengah kanan kiri gawang. Peserta menggiring</p>

	dengan menggiring bola dahulu	bola terlebih dahulu dari jarak 6 atau 10 m lalu setelah sampai di jarak 10 m peserta segera melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan</b> , <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-6</b> Kamis, 14 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m.
	Penutup	<b>Pendinginan</b> , <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-7</b> Senin, 18 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target di sudut atas kanan kiri gawang 10 m.	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m.
	Penutup	<b>Pendinginan</b> , <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-8</b> Kamis, 21 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan menggiring bola lalu melakukan <i>shooting</i> saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang.
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke- 9</b> Senin, 25 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target 4 sudut atas dan bawah berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan shooting diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. peserta melakukan <i>dribble zig-zag</i> melewati <i>cone</i> dari belakang lalu melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-10</b> Kamis, 28 Juli 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari belakang	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i>  Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Peserta menerima operan dari belakang lalu kontrol balik badan dan peserta segera melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan</b> , <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-11</b> Senin, 1 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 10 meter	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i>  Peserta melakukan <i>shooting</i> ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang.
	Penutup	<b>Pendinginan</b> , <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-12</b> Kamis, 4 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke target yang di tempatkan pada tengah kanan kiri gawang. Peserta menggiring bola terlebih dahulu dari jarak 6 atau 10 m lalu setelah sampai di jarak 10 m peserta segera melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-13</b> Ahad, 8 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti  <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m.
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-14</b> Kamis, 11 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target di sudut atas kanan kiri gawang 10 m.	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting ke arah target</i></b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m.
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Pertemuan Ke-15</b> Ahad, 15 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting ke arah target</i></b>  <i>Aturan Permainan:</i> Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Peserta menerima operan bola atau samping lalu kontrol balik badan dan segera melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-16</b> Ahad, 18 Agustus 2022	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Melakukan Apresiasi</li> </ul> b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	<b>Kegiatan Inti :</b> <b><i>Shooting</i> ke arah target</b>  <i>Aturan Permainan:</i>  Peserta melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Peserta menjatuhkan bola dari ketinggian 2 meter sebelum menyentuh tanah segera melakukan <i>shooting</i> .
	Penutup	<b>Pendinginan,</b> <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

#### b. Rencana Pelaksanaan Program Latihan *Drill*

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-1 dan 2</b> Kamis, 30 Juni 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b>  a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan. b) Target memiliki nilai 2 point.	Pertemuan Ke 1 Masing-masing testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 2 Masing-masing testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan,</b> <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
Pertemuan Ke-3 dan 4 Kamis, 7 Juli 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <p>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</p> <p>b) Target memiliki nilai 2 dan 1 point.</p>	Pertemuan Ke 3 Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 4 Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
Pertemuan Ke-5 dan 6 Ahad, 17 Juli 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <p>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</p> <p>b) Target memiliki nilai 10 point.</p>	Pertemuan Ke 5 Testi melakukan 7 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 6 Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-7 dan 8</b> Ahad, 24 Juli 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <p>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</p> <p>b) Target memiliki nilai 10 point.</p>	Pertemuan Ke 7 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.  Pertemuan Ke 8 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan</b> , Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-9 dan 10</b> Ahad, 31 Agustus 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <p>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</p> <p>b) Target memiliki nilai 10 point.</p>	Pertemuan Ke 9 Testi melakukan 7 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 10 Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan</b> , Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-11 dan 12</b> Ahad, 7 Agustus 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</li> <li>b) Target memiliki nilai 10 point.</li> </ol>	Pertemuan Ke 11 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 12 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
<b>Pertemuan Ke-13 dan 14</b> Ahad, 14 Agustus 2022	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	<b>c. Latihan Inti</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</li> <li>b) Target memiliki nilai 10 point.</li> </ol>	Pertemuan Ke 13 Testi melakukan 7 kali <i>shooting</i> dengan jarak 5 meter.  Pertemuan Ke 14 Testi melakukan 3 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
	<b>a. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibariskan</li> <li>• Berdo'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> </ul> <b>b. Pemanasan</b>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
<b>Pertemuan Ke-15 dan 16</b> Ahad, 21 Agustus 2022	<b>c. Latihan Inti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta melakukan <i>shooting</i> dengan tujuan mengenai target sesuai target yang sudah disiapkan.</li> <li>b) Target memiliki nilai 10 point.</li> </ul>	Pertemuan Ke 15 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 7 meter.  Pertemuan Ke 16 Testi melakukan 10 kali <i>shooting</i> dengan jarak 10 meter.
	<b>d. Penutup</b>	<b>Pendinginan, Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</b>

### 3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* ketepatan *shooting* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan permainan target sebagai berikut

1. Goaling permainan ini ada sasaran yang diletakkan diujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal
2. Giring Shooting pemain menggiring bola dengan kaki menggunakan bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran dan jarak 6 meter dan 10 meter dari target
3. Zig Zag Goal pemain melewati rintangan yang telah disusun secara menyilang
4. Bolbal Shoot pemain menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas, uji homogenitas dan uji beda.

#### **3.6.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukn tergantung variable yang akan diolah. Menurut Pratama, S.A. et al., (2021:43) Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diolah dengan SPSS 26.0. Pengambilan kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat:

1. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka dinyatakan data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dinyatakan data berdistribusi tidak normal.

#### **3.6.2 Uji Homogenitas**

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa atlet atau atlet yang di bentuk sampel dari populasi yang homogen. Uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Menurut (Widiyanto, 2010:51) dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan atau Sig.  $< 0,05$ , maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen)
2. Jika nilai signifikan atau Sig.  $> 0,05$ , maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

### **3.6.3 Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.0 dengan dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t-hitung lebih besar disbanding t-tabel maka  $H_0$  diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen metode latihan target dan metode latihan *drill* dan variabel dependen ketepatan *shooting*. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo. *Pre Test* merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *Post Test* merupakan tes yang sudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan program yang diberikan.

Pengambilan data awal/*pretest* atlet klub Tabe FC Kota Palopo akan di perintahkan untuk melakukan ketepatan *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test* kepada atlet klub Tabe FC Kota Palopo. Hal ini dilakukan untuk mengetahui ketepatan *shooting* akhir atlet klub Tabe FC Kota Palopo setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

#### 4.1.2 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting*. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, simpangan baku, rentang, minimum dan maksimum.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting*

Variabel	N	Mean	Std. deviation	Range	Min	Max
<i>Pretest Latihan Target</i>	9	12,44	1,944	6	9	15
<i>Posttest Latihan Target</i>	9	16,11	2,028	7	13	20
<i>Pretest Latihan Drill</i>	9	10,22	1,563	5	8	13
<i>Posttest Latihan Drill</i>	9	13,89	1,965	6	11	17

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* latihan target memiliki N (sampel) sebesar 9, mean (rata-rata) sebesar 12,44, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,944, Range (rentang) sebesar 6, Min (nilai terendah) sebesar 9, Max (nilai tertinggi) sebesar 15. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* latihan target memiliki N (sampel) sebesar 9, mean (rata-rata) sebesar 16,11, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 2,028, Range (rentang) sebesar 7, Min (nilai terendah) sebesar 13, Max (nilai tertinggi) sebesar 20. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* latihan *drill* memiliki N (sampel) sebesar 9, mean (rata-rata) sebesar 10,22, Std.deviation (simpangan baku) sebesar 1,563, Range (rentang) sebesar 5, Min (nilai terendah) sebesar 8, Max (nilai tertinggi) sebesar 13. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* latihan *drill* memiliki N (sampel) sebesar 9, mean (rata-rata) sebesar 13,89, Std.deviation (simpangan

baku) sebesar 1,965, Range (rentang) sebesar 6, Min (nilai terendah) sebesar 11, Max (nilai tertinggi) sebesar 17.

#### 4.1.3 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 22. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $< 0,05$  maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* ketepatan shooting

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	$\alpha$	Ket
1	<i>Pretest Latihan Target</i>	0,916	0,480	0,05	Normal
2	<i>Posttest Latihan Target</i>	0,927	0,554	0,05	Normal
3	<i>Pretest Latihan Drill</i>	0,950	0,737	0,05	Normal
4	<i>Posttest Latihan Drill</i>	0,913	0,456	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* latihan *target* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,937 dan tingkat signifikan sebesar 0,547 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* latihan *target* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,948 dan tingkat signifikan sebesar 0,672 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* latihan *drill* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,951 dan tingkat signifikan sebesar 0,701 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* latihan *drill* dengan nilai Shapiro-Wilk

sebesar 0,950 dan tingkat signifikan sebesar 0,685 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

#### 4.1.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.3 Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* ketepatan shooting

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
0,140	1	16	0,713	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas *posttest* latihan *target* dan *posttest* latihan *drill* dengan *lavene test* sebesar 0,714 dengan nilai signifikan sebesar 0,713, diketahui bahwa nilai signifikan sebesar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *posttest* latihan *target* dan *posttest* latihan *drill* memiliki populasi yang homogen.

#### 4.1.5 Uji Hipotesis

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paered sample t-test* dan *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh metode latihan *target* dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo. Hasil uji *paered* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji T berpasangan *Paired Sample t-test*

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest latihan target</i> <i>Posttest latihan target</i>	9	12,702	2,364	0,000
<i>Pretest latihan drill</i> <i>Posttest latihan drill</i>	9	15,556	2,364	0,000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai  $t = \text{hitung}$  sebesar 12,702 nilai tersebut lebih besar dari  $t = \text{tabel}$  2,364 atau  $t = \text{hitung}$  sebesar 12,702 >  $t = \text{tabel}$  2,364 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai  $t = \text{hitung}$  sebesar 15,556 nilai tersebut lebih besar dari  $t = \text{tabel}$  2,364 atau  $t = \text{hitung}$  sebesar 15,556 >  $t = \text{tabel}$  2,364 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu 0,000 < 0,05. Berarti ada pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

Tabel 4.5 Uji T tidak berpasangan *Independent Sample t-test*

Variabel	N	Mean	Sig.(2-tailed)
<i>Posttest latihan target</i>	9	16,11	0,031
<i>Posttest latihan drill</i>	9	13,89	

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan peningkatan metode latihan target dengan nilai rata-rata sebesar 16,11 dan metode latihan *drill* dengan nilai rata-rata sebesar 13,89 dan nilai sig. (2-tailed) yaitu 0,031 < 0,05. Hasil

kesimpulan latihan target sangat efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo. Berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

#### **4.2 Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

Hasil penelitian (Dedi 2019), mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal pada atlet peserta ekstrakurikuler futsal SMAS Islam Haruniyah Pontianak. Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar atlet tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target untuk menggantikan tiang gawang bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor. Dengan adanya unsur permainan target, permainan futsal akan sangat baik diajarkan saat latihan. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi permainan target yang berbeda akan menjadikan atlet tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan atlet tidak jenuh dalam menunggu untuk mendapatkan kesempatan.

2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo.

Hasil penelitian (Brordus et al., 2020) bahwa terdapat pengaruh latihan metode *drill* terhadap keterampilan, kecepatan dan ketepatan *shooting* ke gawang pada ekstrakurikuler futsal di SMA ST. Paulus Nyarumkop. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh atlet mengalami peningkatan. *Drill* adalah suatu metode latihan yang disebut *training*. Merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga untuk melihat kebiasaan-kebiasaan yang baik, dimana pelatih memberikan sebuah latihan yang berulang – ulang secara sistematis kian hari kian meningkatkan sesuai dengan perkembangan dan kemajuan atlet pada saat latihan, maka perlunya kontrol pada atlet pada saat melakukan *shooting* pada saat latihan. Dengan adanya latihan *drill* yang tepat dan terukur yang di pandu oleh program latihan yang sistematis dari bagian ke bagian yang secara bertahap dari bagian mudah ke sulit menggunakan kebutuhan sesuai dengan kelemahan setiap atletnya, latihan *shooting* bola ke gawang.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo

Pentingnya *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Cara mengembangkan ketepatan ialah

dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan.

Ketepatan atau akurasi shooting adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga futsal ketepatan atau akurasi shooting adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan shooting dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan shooting ke target yang telah ditentukan dengan arah yang tepat (Dedi 2019). Ketepatan shooting sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Metode *drill* disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Dalam olahraga futsal khususnya teknik shooting dapat dilatih dengan metode *drill*. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah dengan cara melatih shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar (Suherman et al., 2018). Pelaksanaan latihan *passing* dengan metode latihan *drill* yaitu pelatih mengatur sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan

latihan *passing* semua atlet memperoleh kesempatan melakukan gerakan secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil penelitian tersebut:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan target terhadap ketepatan shooting pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo, dengan  $t = \text{hitung}$  sebesar 12,702  $> t = \text{tabel}$  2,364 dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu  $0,000 < 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan shooting pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo, dengan  $t = \text{hitung}$  sebesar 15,556  $> t = \text{tabel}$  2,364 dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu  $0,000 < 0,05$ .
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo, nilai rata-rata sebesar 16,11 dan metode latihan *drill* dengan nilai rata-rata sebesar 13,89 dan nilai sig. (*2-tailed*) yaitu  $0,031 < 0,05$ .

#### B. Saran

Dari hasil penelitian metode latihan target dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet klub Tabe FC Kota Palopo, maka penelitian ini memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Diharapkan kepada atlet pada umumnya agar menggunakan metode latihan target dan metode latihan *drill* untuk dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

2. Bagi Pelatih

Disarankan agar dapat memperbanyak variasi dan modifikasi latihan untuk dapat meningkatkan ketepatan *shooting* dengan program latihan yang bervariasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi tentunya dengan menambah populasi yang lebih besar dan menambah variabel penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rohman. 2021. Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Vol. 7(6)*, 357-366
- Aji, Sukma .2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brordus, Hilarius Willy, A Atiq, and S Eka. 2020. “Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma St. Paulus Nyarumkop Hilarius.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 9(10): 1–8.  
<http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v9i10.43068>.
- Buya, P.A, et al. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga; Vol. 2(1)* 108-122
- Darma, et al. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahaatlet; Vol. 2(1)* 1-18.
- Dedi. 2019. “Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal.” Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak
- Hamdayama. 2016. *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Heriyanto, L. 2016. *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki*. (Skripsi): FIK UNY
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kurniawan, F. dan Mylsidayu, A. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Moh. Ghofur. 2019. Pengaruh Kombinasi Latihan *Ladder Drill Single Punch, Ickey Shuffle Dan Ladder Drill Double Punch, Side To Side Jump* Terhadap Kelincahan, Kecepatan Dan Power Otot Lengan. *Jurnal Mitra Pendidikan (Jmp Online)*. Vol. 3(2), 241-252
- Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. 2016. *Physical and physiological demands of futsal*. *Journal of Exercise Science and Fitness*.
- Paulus A. Buya, Doortje Tamunu, Frederik Dj. Sumarauw. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*. Vol. 2(1), 108-122
- Purnomo, E. et al. 2019. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*; Vol. 2(1) 29-33
- Pratama, S.A. et al. 2021. Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor PT. Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*. Vol. 11(1); 38-47
- Reza Manesh,. N., Farsani, P. A., & Saidian, S. (2012). *The effect of a week plyometric training period on lower body muscle EMG changes in futsal players*. *Procedia Social and Behavioral Science*. No. 3138-3142.
- Suherman, Bukhori, Iyan Nurdian Haris, and Aris Risyanto. 2018. "Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc." *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2): 137.
- Serrano, Doren dan Wilson. 2013. Teaching Chilean Mothers to Massage Their Full-Term Infants: Effects on Maternal Breast-Feeding and Infant Weight Gain at Age 2 and 4 Months. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*. Vol. 24(2)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

*Suharjana, F. 2013 Perbedaan Hasil Latihan Perenggangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga UNY.*

*Roihah, L. 2020. Analisis Standarisasi Pada Lapangan Futsal Metro Sport Center Imam Bonjol. Jurnal Imaji, Vol. 9(3) 301-310*