

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Chaira Indah Sari  
1785201032

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 21 Oktober 2022

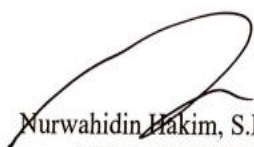
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Firmansyah Dahlan, S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 0904088803

Penguji



Nurwahidin Hakim, S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 0916089301

Penguji



Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd  
NIDN.0926048604

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana  
Tanggal...04 Oktober 2022



Ahmad, S.Pd.,M.Pd.  
NIDN. 0905038505

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Chaira Indah Sari  
1785201032

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 21 Oktober 2022

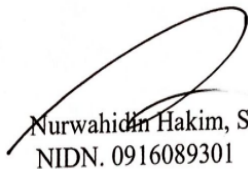
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I,



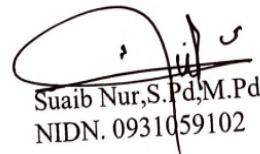
Firmansyah Dahlan, S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 0904088803

Penguji



Nurwahidin Hakim, S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 0916089301

pembimbing II



Suaib Nur, S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 0931059102

Penguji



Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd  
NIDN.0926048604

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana  
Tanggal 04 Oktober 2023



Ahmad, M.Pd.  
NIDN. 0905038505

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**SKRIPSI**  
**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP**  
**KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM**  
**PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

CHAIRA INDAH SARI

1785201032

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 21 oktober 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I : Firmansyah Dahlan, S.Pd.M.Pd

(.....)

Pembimbing II : Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

(.....)

Penguji I : Nurwahidin Hakim, M.Pd

(.....)

Penguji II : Irsan Kahar, M.Pd

(.....)

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Nfnd. 0905038505

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 21 Oktober 2022, adalah hasil karya saya. Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini saya serikan benar benar merupakan karya sendiri dan tidak mengambil dengan cara menyalin kalimat, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulis saya sendiri dan gelar serta ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batas saya terima.

Palopo, 21 oktober 2022



## **MOTTO DAN PEMBAHASAN**

### **MOTTO**

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

(QS : Al Mujaadilah : 11)

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

(Ali bin Abi Tholib)

Tersenyum dalam keadaan apapun dan jadilah seperti apa yang kamu mau

(Chaira Indah Sari)

### **PEMBAHASAN**

Puji syukur kehadirat Allah SWT beserta Rosul-rosulnya yang telah emberikan kesempatan kepada hamma untuk bisa lancar dalam menyelesaikan karya tulis ini. Karya tulis biasa ini saya persembahkan untuk:

- Bapak Hairuddin dan Ibu Nasira adam terima kasi atas nasehat, dukungan, semangat, motivasi serta doa dan kasih sayangnya.
- Adikku Intan Dwira yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk menjadi lebih baik.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirahim*

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta Nabi Muhammad SAW sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo. Skripsi ini berjudul “PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTINGMENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA TIM FUTSAL PUTRI HMPS PENJAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis menyadari tanpa bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, pengarahan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimah kasih kepada:

1. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S. Sos, I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.  
Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universtitas muhammadiyah palopo yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
3. Bapak Firmansyah Dahlan, S.Pd.M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dalam penelitian yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Suaib Nur, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II dalam penelitian yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen pengajar yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermampaat sekali.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian baik tenaga dan fikiran yang tidak dapat saya sebut satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan banyak terimah kasi kepada semua pihak yang telah berkenan memberikan doa dan restu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, semoga amal baik semua pihak diterima Allah SWT. Amin Yarobbal Alamin. Semoga skripsi ini bermampaat bagi pembaca. Terimah kasih.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI.....	v
MOTTO DAN PEMBEHASAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	8
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORI .....	10
2.1 Defenisi Permainan Futsall.....	10
2.1.1 Pengertian Futsal .....	10
2.1.2 Peraturan Olahraga Futsal .....	12
2.1.3 Tehnik Dasar Bermain Futsal .....	16
2.2 Defenisi <i>Shooting</i> .....	17
2.2.1 Pengertian.....	17
2.2.2 Tehnik Dasar Shooting Futsal .....	18
2.2.3 Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Futsal.....	20
2.3 Defenisi Latihan .....	21
2.3.1 Pengertian Latihan .....	21
2.3.2 Tujuan Latihan.....	23
2.3.3 Prinsip-prinsip Latihan .....	24
2.4 Defenisi Permainan Target.....	25
2.4.1 Pengertian.....	25
2.4.2 Hubungan Permainan Target dengan Kemampuan Shooting .....	27
2.4.3 Permainan Target Untuk Latihan Ketepatan .....	28
2.5 Penelitian yang Relevan .....	31
2.6 Kerangka Berfikir.....	34
2.7 Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Tempat Penelitian .....	38
3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	38
3.4 Populasi .....	38
3.5 Sampel.....	39
3.6 Instrumen .....	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	40

3.8 Program Latihan .....	40
3.9 Analisis Data .....	41
3.8.1 Uji Persyaratan Analisis .....	41
3.8.2 Uji Hipotesis .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Deskripsi Data dan Analisis Data .....	43
4.1.1 Pretest.....	44
4.1.2 Posttest .....	46
4.2 Uji Prasyarat .....	49
a. Uji Normalitas.....	49
b. Uji Homogenitas .....	50
c. Pengujian Hipotesi.....	50
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	54
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
D. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Uji deskriptif.....	43
Tabel 4.2 Hasil <i>pretest</i> Ketepatan <i>shooting</i> Kaki Bagian dalam .....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>pretest</i> ketepatan <i>shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	46
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi hasil <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam	48
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data <i>pretest</i> dan Data <i>Posttest</i> .....	48
Tabel 4.7 Hasil Normalitas Data.....	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4.9 Uji- <i>t Paired Samples Test SPSS 26</i> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional .....	16
Gambar 2.2 Menendang Dengan Punggung Kaki .....	19
Gambar 2.3 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.....	20
Gambar 2.4 Target Goaling .....	29
Gambar 2.5 Target <i>Girshoot</i> .....	30
Gambar 2.6 Target <i>Bolbal Shoot</i> .....	31
Gambar 3.1 <i>One group pretest-posttest design</i> .....	37
Gambar 3.2 Lapangan Tes Ketepatan Shooting .....	40

## INTISARI

Penelitian ini dilakukan karena para pemain futsal putri HMPS penjas dinilai masih kurang maksimal dalam melakukan latihan dengan menggunakan shooting kaki bagian dalam sehingga mengurangi semangat dalam metode pelatihan yang diberikan oleh pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (treatment) metode latihan permainan target. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Analisis data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikansi 0,05.

Dari hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada eksperimen yang mendapatkan perlakuan (treatment) metode latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai t hitung ( $15.072$ ) > t tabel ( $1.725$ ).

**Kata Kunci:** Latihan Permainan Target, Ketepatan Shooting

### ***Abstract***

This research was conducted because the HMPS Penjas women's futsal players still did not optimal in carrying out exercises using inner leg shooting thereby reducing enthusiasm in the training method provided by the coach. This study aims to determine the effect of target game training on the accuracy of shooting using the inner legs of female futsal players at HMPS Penjas Muhammadiyah University of Palopo. This research used experimental design. The experimental group was given a treatment (treatment) target game training method. The treatment was given by the researchers as many as 16 meetings with a frequency of 4 times a week for 4 weeks or 1 month. This study using saturated sampling technique. The total samples in this study were 20 people. The instrument in this study was a shooting accuracy test using the inner leg of the target on the futsal playing field. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significance level of 0.05. From the results of the study that there was a significant effect on experiment that received the treatment of the target game training method on the accuracy of shooting using the inner legs of the female futsal players HMPS Penjas Muhammadiyah University of Palopo. These results can be seen from the results of the t count (15,072) > t table (1,725).

**Keywords: Target Game Practice, Shooting Accuracy**

PAPER NAME

**HASIL SKRIPSI - fix PRINT.docx**

AUTHOR

**Chaira Indah Sari**

WORD COUNT

**9760 Words**

CHARACTER COUNT

**58727 Characters**

PAGE COUNT

**57 Pages**

FILE SIZE

**348.5KB**

SUBMISSION DATE

**Oct 2, 2023 2:19 PM GMT+8**

REPORT DATE

**Oct 2, 2023 2:20 PM GMT+8****● 34% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 34% Internet database

**● Excluded from Similarity Report**

- Publications database
- Crossref Posted Content database
- Small Matches (Less than 25 words)
- Crossref database
- Submitted Works database