

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

#### **1.1.1 Pembahasan Olahraga**

Olahraga secara sederhana diartikan sebagai suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, berkelanjutan, dan memiliki manfaat yang berbeda-beda berdasarkan tujuan masing-masing orang dalam menggeluti olahraga. Terkait dengan manfaat dalam berolahraga yang dimaksud yakni, olahraga secara umum dibagi dalam empat bidang kajian kemanfaatan, terkait segi kemanfaatannya antara lain, 1) Kemanfaatan olahraga dalam mencapai tujuan-tujuan pendidikan, 2) Kemanfaatan olahraga dalam membina kesehatan untuk mencapai tujuan pencegahan dan rehabilitas kelemahan fisik akibat penyakit dan faktor lainnya, 3) Kemanfaatan olahraga sebagai wadah penyaluran kegemaran maupun hobi dengan nuansa rekreasi atau mengisi waktu senggang disela-sela aktifitas dan kesibukan keseharian, 4) Kemanfaatan olahraga sebagai bagian dari usaha dalam melakukan serta menentukan olahrgawan-olahragawan terbaik dalam satu cabang olahraga melalui aktifitas kompetisi.

**Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sitem olahragaan nasional menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala sesuatu yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.**

Dalam pengembangan keolahragaan nasional yang tertuang dalam UU nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dikenal **“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”**.

### **1.1.2 Sejarah Futsal**

Pada tahun 1930 futsal pertama kali dimainkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay. Olahraga ini mendapat ketertarikan dari Amerika Selatan khususnya Brazil. Bintang pesepak bola mengembangkan keterampilan mereka dalam olahraga ini. Kini futsal dimainkan di bawah naungan Federation Internationale de Football Association (FIFA) di seluruh dunia.

Perkembangan futsal di Amerika Selatan dan Eropa sangat pesat, sehingga pada tahun 1974 di Sao Paulo, Brazil terbentuklah FIFUSA (The Federation Internasionale de Futebol de Saolo) di era 80-an futsal menyebar ke seluruh dunia. Tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil untuk pertamakalinya di selenggarakan kejuaraan futsal dunia dengan bantuan FIFUSA, kejuaraan pertama di menangkan oleh Brazil. Kejuaraan futsal tahun 1985 di Spanyol, Brazil kembali mendapatkan posisi pertama namun pada tahun 1988 di Australia, Paraguay berhasil memenangkan kejuaraan dunia ke tiga dan mengalahkan Brazil.

Pada tahun 1989 FIFA memutuskan untuk mengambil alih futsal dan membuat peraturan baru yang berbeda dengan peraturan versi FIFUSA. Setelah itu FIFA mengadakan piala dunia pertamanya di Belanda pada tahun 1989 dan

melanjutkan pertandingan kedua di Hong Kong pada tahun 1992, Brazil mendapatkan kemenangan dari kedua Turnament tersebut. Setelah banyak pertimbangan, FIFA akhirnya mengubah jadwal turnamen futsal dunia jika diperhatikan lebih detail, olahraga ini memang benar-benar “makanan” orang Asia. Secara teoritis luas pertandingan hanya setengah dari lapangan sepak bola dan durasi yang jauh lebih singkat (2x20 menit), dimana kecepatan gerak sangat penting. FIFA mulai memperkenalkan Olahraga futsal kepada Negara-Negara yang belum mengetahui sepak bola ruangan tertutup dan membuka peluang untuk mengembangkan lebih jauh tentang olahraga ini.

Permainan bola dalam ruangan bukanlah hal baru bagi kepercayaan para Fetsaller Amerika Latin, dikarenakan permainan ini sudah dimainkan di Amerika Utara pada bagian Kanada sejak tahun 184. Kemudian ibu kota Uruguay tepatnya di Mantevideo, Jun Carlos Ceriani, meyenggarakan pertandingan bola bundar di area lapangan basket yang di ikuti para pemain muda dengan tim yang beranggotakan 5 orang, lalu di kembangkan sehingga dunia mulai tertarik oleh permainan ini pada tahun 1930.

### **1.1.3 Sejarah Perkembangan Futsal Di Indonesia**

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Sejak tahun 1998-1999 futsal mulai dikenal di Indonesia. Namun, sejarah futsal Indonesia resmi dimulai pada tahun 2002 kejuaraan Asian Football Confedeeation (AFC) indoneisa menjadi tuan rumah pada penyelenggaraan final Asian Futsal Championsip di jakarta. Turnament futsal Asia ini akan berlangsung mulai tanggal 22 hingga 30 oktober 2022. Seluruh

kompetisi diselenggarakan di Istora Senayan Gelora Bung Karno. Iran tampil sebagai juara turnamen ini. Disamping itu, Indonesia sendiri hanya memiliki satu kemenangan dan satu hasil imbang.

Justinus Lhaksana bisa dikatakan berpengaruh besar dalam sejarah futsal di Indonesia, dia berhasil membawa dan mengembangkan olahraga ini di Indonesia bersama mendiang Adijie Massaid, beliau berhasil mendirikan Trifosi AMFC pada tahun 2003. Coach JL pernah tinggal di Belanda dan mempunyai lisensi kepelatihan futsal dari Asosiasi Belanda. Dari tahun 2004 hingga 2007, JL Coach bertugas sebagai pelatih Timnas futsal Indonesia. Di bawah didikannya Timnas Indonesia berhasil meraih juara ketiga SEA Games di Thailand pada tahun 2007. Hingga saat ini Trifosi AMFC masih aktif mengembangkan kelas baru. Trifosi AMFC memiliki ide untuk menyelenggarakan turnamen U19 dan kejuaraan nasional pada tahun 2018

Federasi Futsal Indonesia (FFI) adalah badan resmi PSSI futsal di Indonesia, FFI adalah perubahan nama AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang sebelumnya didirikan karena pembukaan BFN. BFN (Badan Futsal Nasional) telah menjadi naungan futsal dan mengembangkan futsal di Indonesia. Tahun 2014 dibentuk Asosiasi baru yang bernama AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang menyebabkan BFN tidak lagi menjadi penanggung jawab futsal Indonesia. FFI bertanggung jawab untuk menyelenggarakan kejuaraan nasional di Indonesia. Pada tanggal 30 November 2017 FFI melaksanakan kongres tahunan yang diketuai Hary Tanoesoedibjo, diikuti 34 Asosiasi futsal provinsi, 12 klub futsal putra dan 8 klub putri liga profesional.

Bermain di kejuaraan AFC 2002 untuk pertama kalinya Indonesia tidak memenuhi syarat untuk mengikuti babak Penyisihan. Pada tahun 2003 Indonesia terus menerus berada di posisi 3 besar di kejuaraan AFF hingga pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjadi juara. Tentu saja, ini membuat prestasi dan menjadi sejarah futsal di Indonesia. Begitu juga dengan Timnas Putri Indonesia yang memenangkan piala di antara klub-klub di AFF tahun 2016 dengan skor 5-4 atas Thailand Khong Kaen FC.

#### **1.1.4 Teknik Bermain Futsal**

Bagi para pemain teknik dasar adalah langkah pertama untuk mencapai tujuan anda, hal ini mampu dibuktikan ketika berada dalam tim yang mempunyai teknik secara otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Futsal membutuhkan teknik keterampilan individual, baik itu teknik *dribble* maupun teknik *shooting bola*. Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu yang singkat dan bermain di ruangan tertutup. Dalam permainan futsal kemampuan teknik bukanlah menjadi tolak ukur pemain akan tetapi kemampuan fisik juga menjadi hal penting bagi pemain. Seorang pemain ketika ingin menjadi Atlet Profesional maka memerlukan latihan yang teratur dan memiliki hubungan dengan kebutuhan futsal seperti perkembangan mental, kebugaran fisik, teknik futsal, keperluan nutrisi, dan pengalaman bertanding.

Dalam permainan futsal sebagian besar teknik dasar harus dikuasai oleh pemain agar dapat membantu dalam pengembangan teknik futsal yang di miliki. Teknik bermain futsal hampir sama dengan sepak bola, namun terdapat perbedaan seperti lapangan yang relatif lebih kecil dan permukaan yang lebih

keras, serta keadaan fisik yang perlu diperhatikan saat bermain di karenakan lapangan yang kecil membutuhkan gerakan-gerakan yang lincah dapat menguras fisik dan emosi para pemain. Dalam melakuka teknik menendang bola dapat dilihat dari pergerakan cepat atau lambatnya bola yang di tentukan dari seberapa kuat kaki dalam menendang. Selain itu teknik mengumpan juga paling sering digunakan saat bermain dikarenakan teknik *passing* adalah teknik dasar dari permainan bola.

Cara mengembangkan teknik dalam permainan futsal dapat dilakukan dalam beberapa hal seperti *jogging*, lompat tali, *squat*, *luge*, dan *box jump* latihan ini dapat meningkatkan otot kaki. Tidak hanya itu, latihan menggunakan sasaran target dapat mengembangkan kemampuan *shooting* agar lebih efektif dalam melakukan tendangan ke arah gawang. Para pemain tidak hanya melakukan latihan secara rutin tetapi harus selalu memperhatikan pola makan dan vitamin yang di konsumsi agar perkembangan fisik yang dilakukan saat latihan tidak menurun.

Di Universitas Muhammadiyah Palopo, di bidang futsal, peneliti akan membahas tentang perkembangan di dalam bidang olahraga futsal dimana untuk futsal putra memiliki jadwal latihan yang cukup ketat dimana mereka melakukan latihan 3 kali dalam seminggu dan juga mereka terkadang melakukan latihan tanding dengan tim lain. Tim Futsal Putri satu satunya tim futsal yang berada di Universitas Muhammadiyah Palopo. Terletak di Jl Jendral Sudirman Kilometer 3 Binturu Kecamatan Wara Selatan, Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan. Tim futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo terbentuk pada tahun 2018 tim futsal putri berlatih 2-3 kali dalam seminggu. Setelah mengikuti pertandingan tersebut tim futsal putri memenangkan juara pertama untuk futsal putri se Kota

Palopo. Di tahun 2019 tim futsal putri kembali mengikuti pertandingan futsal putri se Luwu Raya, kami berhasil memenangkan posisi ke dua untuk kejuaraan futsal putri se Luwu Raya.

Namun di awal tahun 2020 tim futsal putri sudah tidak pernah melakukan latihan lagi dikarenakan sumber dana yang tidak memadai untuk menyewa lapangan sebab hal itu tim futsal putri tidak melakukan latihan futsal selama setahun, namun di tahun 2021 tim futsal putri kembali melakukan latihan dengan keterbatasan dana dan mengakibatkan latihan hanya dilakukan seminggu sekali. Karena hal ini para peserta terlihat sedikit menurun dalam melakukan latihan khususnya dalam teknik *shooting*.

Karena pentingnya kemampuan menendang bagi peserta futsal dan kesulitan dalam membak secara akurat ke arah sasaran, penting bagi peneliti untuk menggunakan metode yang cocok untuk mengatasi tantangan ini. Ekperimen latihan menggunakan target dapat mengembangkan kemampuan menembak ke arah sasaran dengan cara yang tepat guna meningkatkan hasil *shooting* pada saat latihan futsal sangat di perlukan, sesuai dengan pandangan dan referensi peneliti. Latihan sasaran dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan sasaran sehingga pemain dapat terlatih dalam melakukan *shooting* kearah yang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih tim futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo, sebagian dari mereka sudah terbiasa menggunakan kaki bagian dalam namun belum akurat dan masih ada beberapa dari mereka yang belum bisa menyesuaikan *shooting* menggunakan kaki bagian

dalam, mereka biasanya melakukan *shooting* tergantung dengan kondisi saat berada di lapangan. Dan terkadang saat melakukan *shooting* di depan gawang masih belum bisa melakukannya dengan tepat.

Berdasarkan apa yang telah penulis paparkan di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah target menggunakan kaki bagian dalam oleh peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo. Atas dasar tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian "**Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo**".

### **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah yaitu Apakah Ada Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam melakukan latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai saran untuk memperkaya dan mengembangkan pengetahuan yang terkait pada latihan permainan target pada ketepatan *shooting* peserta futsal.
2. Bagi mahasiswa khususnya pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang olahraga futsal.

b. Secara Praktis

1. Bagi Pemain Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam penerapan latihan sasaran target untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal.
2. Untuk para pembina atau pelatih sebagai rancangan untuk menyusun program latihan futsal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Defenisi Permainan Futsal**

##### **2.1.1 Pengertian**

Kata futsal berarti sepakbola ruangan. Kata “*Fut*” berasal dari kata Spanyol “*futbol*” atau “*futebol*” yang keduanya diterjemahkan menjadi “sepak Bola” dalam bahasa Portugis. Dan “*Sal*” yang diambil dari kata Sala atau Salao yang artinya di dalam ruangan. Permainan futsal hampr sama dengan sepak bola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan di antara keduanya.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepakbola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.

Meurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation Internasional de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Sarmiento (2016: 628) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaliknya pemain futsal dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol. “Futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim dengan tujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya melalui gol yang diciptakan kedalam

gawang lawan yang dilakukan dengan memainkan bola menggunakan kaki dan setiap tim beranggotakan lima orang” menurut Novina dalam Utomo (2017).

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Olahraga futsal mempunyai persamaan dengan sepakbola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak memasukkan bola, dan pemenang diketahui dari total gol tercipta. Walaupun futsal dan sepakbola itu sepintas hanya memiliki kesamaan namun ada beberapa perbedaan yang membedakan.

Penulis menyimpulkan, berdasarkan penjelasan para ahli di atas, bahwa permainan futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Permainan futsal berevolusi dari sepak bola yang diadaptasi menjadi permainan dengan tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang hanya dengan menggunakan tubuh, bukan tangan. Futsal memiliki aturan yang sangat spesifik, sehingga dapat membedakan antara sepak boal dan futsal. Mengenai aturan khusus yang berlaku dilapangan, mereka harus melakukan hal-hal seperti ukran bola, ukuran gawang, ukuran lapangan, ukuran pemain, dan melakukan pergantian pemain. Berbeda dengan 11 pemain yang membentuk sepak boal, permainan futsal dikenal dengan lapangannya yang lebih kecil dan pemain yang sedikit, dengan hanyaa 5 pemain yang berpartisipasi. Satu-satunya perbedan anantara futsal dan sepak bola adalah

jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain, tetapi strategi dasarnya tetap sama.

Menurut Suhardianto dan Agus Ismail (2019) prestasi yang diperoleh oleh suatu tim tentunya didukung oleh beberapa faktor seperti ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai, kecakapan pelatih dalam memberikan materi maupun kemampuan atlet dalam mengikuti latihan. Faktor lain yang tidak kalah pentingnya yaitu penguasaan teknik dasar seperti passing, stopping, dribbling, dan shooting yang dikombinasikan pada saat bermain futsal. Berdasarkan hasil pengamatan di setiap pertandingan futsal pemain yang memiliki teknik dasar shooting yang baik akan lebih banyak mendapatkan peluang mencetak gol ke gawang lawan.

### **2.1.2 Peraturan Olahraga Futsal**

Peraturan Olahraga Futsal menurut FIFA (2013/2014) yaitu :

#### **a. Lapangan Permainan**

##### **1. Lapangan**

Lapangan harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis dari batas kanan dan kiri lapangan harus lebih panjang dari garis gawang:

Ukuran Lapangan Nasional :

Panjang : Minimum 25 m, Maksimum 42 m

Lebar : Minimum 15 m, Maksimum 25 m

Ukuran Lapangan Internasional :

Panjang : Minimum 38 m, Maksimum 42 m

Lebar : Minimum 18 m, Maksimum 22 m

## 2. Tanda lapangan

- a) Garis digunakan untuk menandai lapangan. Garis pemisah bidang termasuk dalam garis. Garis yang lebih pendek disebut sebagai garis gawang (*Touched Line*), sedangkan garis yang lebih panjang disebut sebagai garis samping ( dikenal sebagai garis sentuh).
- b) Garis batas selebar 8 cm
- c) Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis di tengah.
- d) Sebuah lingkaran dengan radius 3 m digambar di titik tengah, yang di tandai pada garis setengah lapangan.

## 3. Daerah penalti

Area penalti garis- garis berikut menentukan area penalti di setiap ujung lapangan:

- a) Seperempat lapangan dengan radius 6 m berfungsi sebagai pusat penalti pertama yang berada di antara tiang gawang.
- b) Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

## 4. Titik penalti kedua

Titik penalti ke dua berada di titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama yaitu 10 m.

#### 5. Tendangan sudut

Dari setiap sudut, dibuat deperempat lingkaran dengan radius 25 m di dalam lapangan.

#### 6. Daerah pergantian pemain

Karena kursi tim berada di kedua sisi area cadangan yaitu sisi lapangan, lebih mudah untuk melakukan pergantian pemain. Dengan tempat duduk pemain cadangan dan panjang 5 meter, area pergantian pemain di tandai di setiap sisi dengan garis yang memotong garis samping. Garis tersebut memiliki lebar 8 sentimeter dan panjang 80 sentimeter, dengan 40 sentimeter digambarkan di dalam lapangan dan 40 sentimeter digambarkan di luar lapangan.

Area bebas berada tepat di depan pencatat waktu dan berjarak 5 meter dari garis tengah dan garis samping. Itu harus tetap kosong dan tidak terhalang.

#### 7. Gawang

Setiap garis harus memiliki sebagian dari gawang yang di tempatkan di atasnya. Gawang memiliki palang Horizontal yang menghubungkan bagian atas masing-masing dari dua tiang gawang yang sama dari setiap sudut. Jarak antara tiang dan tiang gawang adalah 3 meter dan jarak antara ujung bawah dan tiang gawang adalah 2 meter. Pada bagian belakang tiang gawang diberi beban.

#### 8. Permukaan lapangan

permukaan lapangan yang rata dan halus dan tidak boleh kasar. Disarankan menggunakan lantai yang terbuat dari kayu, parkit atau bahan artifisial lainnya. Penggunaan beton atau balok kron sebagai material harus dihindari.

9. Bola

- a) Ukuran: Size 4
- b) Keliling: 62-64 cm
- c) Berat: 0,4-0,44 kg
- d) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama
- e) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya ( yaitu bahan yang tidak berdaya).

10. Jumlah pemain (per tim)

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

3. Kaos kaki
4. Pelindung lutut
5. Alas kaki bersolkan karet

#### 11. Lama permainan

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



**Gambar 2.1.** Lapangan Futsal Standar Internasional

(Sumber: <https://togunungagung.co.id>)

#### 2.1.3 Teknik Dasar Bermain Futsal

Justinus Lhaksana (2012: 30), teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam sebagai berikut:

- a. *Passing* (mengumpan) adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal dimana seseorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya.

- b. *Controol* (menahan bola) adalah tehnik dasar yang menerima bola menggunakan telapak kaki (sole).
- c. *Chipping* (mengumpan lambung) tehnik dasar dalam bermain futsal untuk bisa mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung.
- d. *Dribbling* (menggiring bola) tehnik membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki sebagai pengontrol.
- e. *Shooting* (menendang) tehnik ini merupakan cara pemain untuk mennciptakan gol.
- f. *Heading* (menyundul bola) tehnik dengan menyundul bola menggunakan kepala agar tujuan menjatuhkan bolo jauh dari gawang dan memasukkan bola ke gawang.

## **2.2 Defenisi *Shooting***

### **2.2.1 Pengertian**

Salah satu tehnik dasar dalam futsal adalah *shooting*, dimana seorang pemain mnembak atau menendang bola dengan keras ke arah gawang untuk mencetak gol. Menurut Sunarsono (2010) mengatakan bahwa *shooting* menendang bola dengan menggunakan kaki dengan sekencang-kencangnya ke arah sasaran atau gawang. Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Herdiyansyah & Nurasyfa (2010) berpendapat bahwa shooting atau menendang adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak skor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Menurut Hilmi (2016: 328) permainan futsal harus memiliki kemampuan

yang baik dalam tehnik dasar terutama *shooting* dan *shooting* itu harus dilakukan dengan tingkat akurasi yang baik sedangkan menurut Harwindri (2016) *Shooting* adalah tendangan bola yang sangat keras dan akurat dan dilakukan oleh seseorang pemain ke arah gawang.

Menurut Paulus A. Buya, dkk (2021) Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Menurut Mohamad Sajoto bahwa” Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran” (Mohamad Sajoto, 1988). Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi 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 tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat.

### **2.2.2 Tehnik Dasar *Shooting* Futsal**

Karena semua pemain futsal memiliki kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan, *shooting* merupakan skill dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain. Teknik ini adalah cara untuk mencetak gol. Menurut Mulyono (2017: 42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mecetak gol ke gawang lawan, *shooting* yang paling baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

a) Teknik menendangdengan punggung kaki

1. Tempatkan kaki tumpuh disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap

arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.

2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting.
3. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila bola badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar terkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
6. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah setahun dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



**Gambar 2.2** Menendang Dengan Punggung Kaki  
(Sumber: <https://penjasorkes.com>)

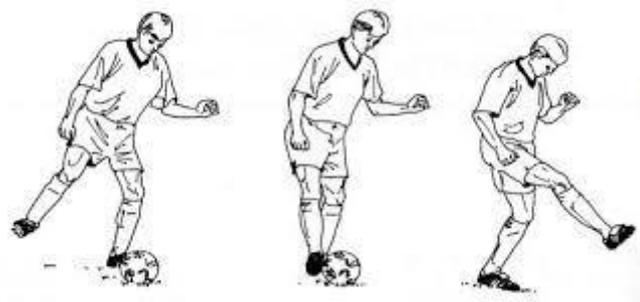
b) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik shooting dengan kaki bagian dalam sama halnya dengan shooting menggunakan punggung kaki, perbedaannya terletak pada saat melakukan shooting perkenaannya harus tepat pada bagian dalam kaki.

- 1) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- 2) Posisikan kaki kiri untuk bertumpuh di samping bola dengan lutut sedikit

ditekuk.

- 3) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- 4) Untuk keseimbangan, tehnik sedikit kedua tangan disamping badan.
- 5) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran ke belakang.
- 6) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- 7) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- 8) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- 9) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut



**Gambar 2.3** Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sumber: <https://tekniksepakbolaa.home.blog>)

### 2.2.3 Ketepatan *Shooting* Dalam Futsal

Menurut Tomy Hardiyanto (2017: 31) 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.

Menurut Khoril Aman (2013: 79) “ketepatan atau *accuracy* dalam konteks

olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju”. Ketepatan atau *accuration* merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Untuk mendapatkan poin demi poin, teknik shooting bisa dilakukan oleh pemain dengan cara perlahan atau keras ke arah gawang lawan. Berikut beberapa teknik dalam melakukan tendangan ke gawang:

- ✓ Teknik shooting menggunakan kaki bagian dalam.
- ✓ Teknik shooting menggunakan kaki bagian luar
- ✓ Teknik shooting menggunakan punggung kaki
- ✓ Teknik shooting menggunakan ujung kaki/ sepatu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan dan akurasi shooting adalah kemampuan yang harus di kembangkan oleh pemain agar dapat mengenai sasaran dari jarak tertentu dalam melakukan tendangan.

## **2.3 Defenisi Latihan**

### **2.3.1 Pengertian**

Latihan sangat penting dilakukan dalam meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Irawadi (2017) mengatakan bahwa “latihan adalah kegiatan atau aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan fisik atau keterampilan gerak tertentu. Sedangkan menurut Syafruddin (2014) latihan atau *training* merupakan “suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks,

kemampuan sikap dan perilaku.

Sukadiyanto (2011:5), istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya.

Menurut Bafirman dan Apri (2017) “ Latihan berselang berlangsung silih berganti antara fase kerja (*work interval*) dengan fase istirahat (*rest interval*), dan pada fase istirahatnya dikembangkan berupa istirahat aktif (*work relief*) dan istirahat pasif (*rest relief*).

Sukadiyanto(2011:7), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan

memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dalam penelitian ini target *Trainingi* adalah latihan yang berhubungan dengan sasaran atau objek (target). Pada penelitian ini ada berbagai macam latihan, antara lain: (1) Latihan *goalling* target, (2) Latihan *ghirshoot* target, (3) Latihan *bolbal shoot* target.

### **2.3.2 Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011: 8-9), antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Ardianda & Arwandi (2016) latihan adalah hal paling sangat menentukan untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, bentuk latihan yang dipilih sangat menentukan untuk mencapai target latihan yang diinginkan. Menurut Yogatama & Irwandi (2019) metode atau model ialah bentuk latihan yang bertujuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, sebuah program yang terstruktur untuk mencapai tujuan.

Dengan latihan, memungkinkan untuk mempelajari atau meningkatkan gerakan dalam teknik olahraga. Keberhasilan pelatihan dalam olahraga harus memiliki tujuan yang jelas, mengikuti prinsip-prinsip pelatihan dan berdampak pada olahraga yang mereka ikuti serta kehidupan sehari-hari. Diharapkan dengan menetapkan tujuan latihan, atlet akan menggunakan keterampilan konseptual dan

keterampilan gerak untuk mencapai potensi penuh mereka.

### 2.3.3 Prinsip-prinsip Latihan

Hakikat latihan adalah pendirian yang wajar untuk menjadi acuannya. Praktek adalah interaksi yang dilakukan dengan sadar, metodis, dan memiliki alasan tertentu. Mempersiapkan standar yang dihitung sebagai macam perspektif untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengendalikan siklus persiapan.

Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto (2011: 14) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*Warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Menurut Johansyah Luhis (2013) “Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis dan pedagogis. Menurut syarifuddin (2011) “Prinsip-prinsip latihan (*Principles of training*) merupakan asas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet”.

Syarifuddin (2011: 162) mengemukakan “Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (a). Prinsip Seperkompensasi, (b). Prinsip Beban Lebih, (c). Prinsip variasi beban, (d). Prinsip individualisas, (e). Prinsip spesialisasi, dan (f). Prinsip periodisasi dan teraturitas beban”. Pengetahuan seorang pelatih tentang prinsip-prinsip latihan merupakan salah satu hal yang harus dipegang teguh selama pelaksanaan proses latihan. Bukan tidak mungkin untuk mencapai kinerja yang

optimal lebih muda jika prinsip pelatihan diikuti.

## **2.4 Defenisi Permainan Target**

### **2.4.1 Pengertian**

Menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Olsin dan Linda L Griffin, dalam Ahmad Rithaundin & Saryono (2010: 34), Yoyo Bahagia & Andang Suherman, (2000: 24-31) menjelaskan bahwa *Teacing games for Understannding (TgfU)* memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainan yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- a. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi); yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukkan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Permainan target merupakan salah satu penjelasan dari struktur permainan dalam gerakan *Teacing Games for Understannding* (TGFU) yang berpusat pada latihan permainan yang membutuhkan ketelitian dan akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, Olsin, dan Griffin (Faizal Anggriawqan, 2014) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Mitchell, Olsin dan Griffin (Aris Fajar Pamdubi, 2011) menyatakan bahwa target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi pemain-pemain yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau gol yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Di mungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa permainan target adalah salah satu jenis dari *Teacing games for Understannding* (TGfU). Permainan target yaitu permainan yang mana pemain akan mendapatkan skor apabila proyektil dilemparkan dengan terarah dan mencapai sasaran. *Teacing games for Understannding* (TGfU) memungkinkan pemain untuk memiliki atau menggati pengalaman dengan pengetahuan baru baik melalui asimilasi, akomodasi, dan ekuliberasi.

### **2.4.2 Hubungan Permainan Target dengan Kemampuan Shooting**

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan dasar *shooting, dribbling, stoping, passing, heading, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping* (Sukatamasi,2010:21). Kemampuan menembak secara akurat bukanlah keterampilan yang mudah untuk dimiliki. Oleh karena itu, diperlukan latihan penunjang keterampilan menembak. Salah satunya, yaitu permainan target.

Permainan terget merupakan permainan yang cocok untuk digunakan dalam latihan *shooting* karena permainan ini merupakan metode latihan yang memunculkan unsur kesenangan. Apabila dilakukan secara berulang akan dapat membantu melatih konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting* agar tepat sasaran (Cahyo Adi Prianto, 2014: 29).

Dalam permainan target para pemain didorong untuk mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam sebuah pertandingan. Kesadaran taktikal adalah kesadaran untuk memilih atau memutuskan apa yang harus dilakukan pada situasi tertentu dalam permainan (sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014: 4).

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapat skor jika bola atau tembakan serupa lainnya dilemparkan atau dipukul dengan sengaja mengenai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dan semakin sedikit pukulan ke arah tujuan semakin baik. Keterampilan menembak jarak jauh (paas,release, dan punch) dalam jenis permainan target tertentu serta latihan yang terlihat seperti permainan objek untuk lebih spesifik dalam tes permainan futsal dalam strategi menembak dasar ada poin yang harus dievaluasi.

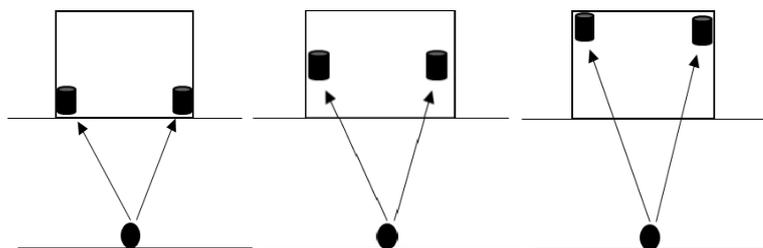
Permainan target dikategorikan sebagai permainan pengajaran untuk pemahaman (TGfU), dan mereka memberi pemain kesempatan untuk mengalami proses pembelajaran dengan mengganti pengalaman baru dengan yang sudah ada. Dengan demikian diharapkan penerapan jenis latihan permainan target akan memudahkan seorang pemain untuk melakukan tembakan ke gawang dengan tujuan akhir memasukkan bola ke gawang lawan.

#### **2.4.3 Permainan Target Untuk Latihan Ketepatan**

Latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. Dalam (Sapulete, 2012) “Latihan merupakan proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan sekian hari bertambah beban atau kerjanya”. Selain itu (Eko Sucipto, 2016) menjelaskan “Tercapainya prestasi tinggi diperoleh dengan latihan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seseorang”. Bentuk latihannya sebagai berikut:

##### *a. Goalling*

Dalam permainan ini terdapat target yang ditetapkan di ujung gawang yang ditembakkan menggunakan bola futsal. Penendang berjarak enam meter dan sepuluh meter dari target. Bola yang ditendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin apabila bola tidak mengenai sasaran. Diharapkan latihan ini dapat membantu pemain mendapatkan pemahaman baru tentang materi pelajaran target. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ke tepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



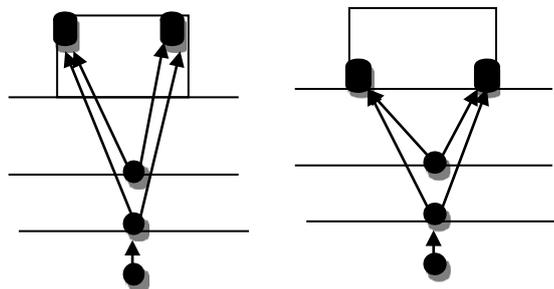
**Gambar 2.4** Target *Goaling*  
(sumber: <https://123dok.com>)

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Peserta dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 peserta yang akan bergantian menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Peserta berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit berbunyi maka peserta mulai menendang bola ke sasaran sebanyak 10x. Setelah melakukan 10x tendangan, peserta bergantian untuk melakukan tendangan ke arah sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

b. *Girshoot* (Giring *shooting*)

Permainan ini menggunakan bola futsal. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke arah sasaran. Jarak untuk melakukan tembakan ke arah sasaran yaitu 6 sampai dengan 10 meter. Jika pemain mengenai sasaran maka akan mendapatkan 5 poin, pemain yang tidak mengenai sasaran pada saat menembak maka tidak mendapatkan poin.



**Gambar 2.5** Target *Girshoot*

(sumber: <https://123dok.com>)

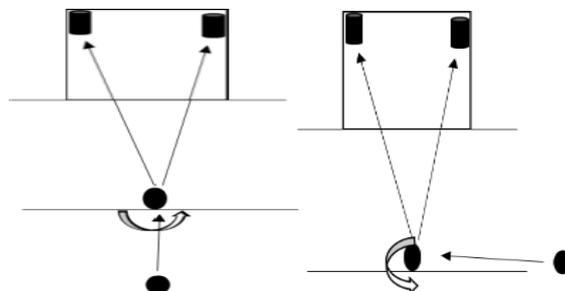
Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Peserta dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok memiliki 5 Peserta yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Peserta berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit berbunyi maka Peserta mulai menendang bola kesasaran sebanyak 10x. Setelah melakuakn 10x tendangan, pesrta bergantian untuk melakukan tendangan ke arah sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

### c. *Bolbal shoot*

Permainan ini dilakuakn dengan menerima operan dari samping sebelum menembak ke arah sasaran. Pemain harus siap menerima operan sebelum melakukan tendangan ke arah sasaran yang telah di tentukan. Jarak untuk menerima operan yaitu 5 meter. Jika pemain mengenai sasaran maka akan mendapatkan 5 poin, pemain yang tidak mengenai sasaran pada saak menembak

maka tidak mendapatkan poin.



**Gambar 2.6** Target *Bolbal Shoot*

(sumber: <https://123dok.com>)

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Peserta dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Peserta berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah diukur dari sasaran target.
- 3) Setelah aba-aba peluit berbunyi maka peserta yang melakukan operan menendang bola dan untuk peserta yang ingin melakukan *shooting* di beri 10x tendangan. Setelah melakukan 10x tendangan, peserta bergantian untuk melakukan tendangan ke arah sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

## 2.5 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan acuan yang diharapkan dapat membantu peneliti yang digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- a. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan< dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. Tujuan penelitian ini untuk mendiskripsikan hubungan koordinasi keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa 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 siswa SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 40 siswa masing-masing sekolah 20 siswa. 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 signifikan

kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji R2 penelitian ini diperoleh nilai R2 sebesar 0,286.

- b. Penelitian Yuni Satria Sumana (2015) dengan judul Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Subjek penelitian, yaitu siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 jetis Bantul yang berjumlah 30 anak.

Pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) siswa kelas VII yang menjadi peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) bersedia mengikuti *treatment* permainan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai t hitung  $> t$  tabel yaitu  $5,257 > 2,085$ . Sehingga hipotesis yang mengatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis bantul, terbukti kebenarannya. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian saya melakukan tehnik ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Dan menggunakan sampel perempuan.

## 2.6 Kerangka Berfikir

Futsal adalah olahraga populer di seluruh dunia. Permainan ini sudah banyak kalangan baik di Indonesia maupun berbagai negara di muka bumi, mulai dari anak muda hingga orang dewasa. *Shooting* merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga futsal dan wajib dikuasai oleh setiap pemain. Ini adalah salah satu teknik dasar permainan. Pasalnya, menembak salah satu cara pemain futsal mencetak angka.

Kurangnya variasi latihan dalam tim futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya kemampuan peserta dalam melakukan *shooting* baik jauh maupun dekat. Latihan yang lebih meningkatkan fisik, pemain lebih mudah capek dan bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Oleh karena itu, untuk melatih ketepatan anggota dalam menempatkan bola ke gawang, memperluas inspirasi dari anggota itu sendiri sangatlah penting. Diperlukan teknik persiapan yang lebih layak dan mahir. Teknik yang dimaksud di sini adalah strategi persiapan yang bertujuan untuk membuat anggota lebih terpacu dalam menendang bola ke tempat yang telah ditentukan.

Eksplorasi ini menggunakan strategi latihan permainan yang obyektik karena sebagian besar akan menganggap biasa saja untuk dilakukan oleh anggota futsal putri perguruan tinggi Muhammadiyah Palopo dengan anggapan, memulai permainan tanpa disadari merupakan satu hal yang menyenangkan, sederhana, menarik, lugas, tidak melelahkan. Dan jika dilakukan dengan sengaja oleh

anggota, maka anggota akan merasa bebas dan mendapat kesempatan untuk melakukan pekerjaan. Pedoman persiapan, apa bila dilakukan terus menerus dan berulang-ulang akan semakin mengembangkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini adalah ketepatan mempersiapkan.

Dari gambaran di atas diyakini para anggota juga akan semakin mengembangkan ketelitian menembaknya saat bertanding dan kemampuan bermain futsalnya juga akan semakin meningkat, terutama saat menyerang gawang lawan. Selain itu, tidak ada lagi tembakan yang melebar atau mengenai pemain bertahan lawan.

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah solusi sementara terhadap suatu permasalahan yang terinci. Mengingat struktur di atas, ilmuwan membuat spekulasi bahwa ada dampak penting dari permainan target terhadap kemampuan menembak. Dalam penelitian ini spekulasi terukur yang diajukan adalah sebagai berikut:

$$\text{Hipotesis 1: } H_0: \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_1: \mu A_1 \neq \mu A_2$$

Keterangan :

Hipotesis 1 :  $H_0$  : Diduga tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target dalam meningkatkan ketepatan *shooting* peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

$H_1$  : Diduga ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan

permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

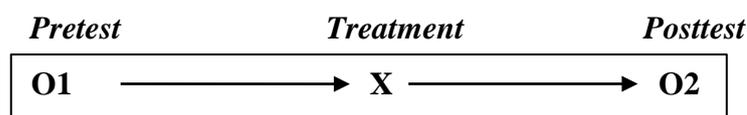
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (Quasi Ekperiment) yang berarti eksperimen yang memiliki perlakuan (treatment), pengukuran-pengukuran dampak (outcome measures), dan unit-unit eksperimen namun tidak menggunakan penempatan secara acak (Suhadi, 2011: 32). Desain penelitian lapangan biasanya bersifat eksperimen semu. Desain pretest-posttest dengan hanya satu kelompok dan tidak ada kelompok pembandingan, digunakan untuk mengumpulkan data. Kelompok dalam penelitian ini di beri, *prestes*, *tertment*, dan *prosttest*. Didalam penelitian ini, peneliti mencoba membuktikan bahwa permainan target berpengaruh terhadap ketepatan tendangan *shooting* pada peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan tes dasar (*pretest*) terlebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan objektif (*teatment*), setelah itu diberikan tes terakhir (*posttest*). Gambar yang digunakan untuk desain penelitian adalah sebagai berikut:



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

### **3.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan Universitas Muhammadiyah Palopo

### **3.3 Devenisi Operasional Variabel Penelitian**

Sugiyono (2017: 38) mengemukakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terdiri dari latihan dengan permainan target. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Defenisi operasiomal penelitian ini meliputi permainan sasaran, yaitu permainan 16 pertemuan yang dirancang untuk menguji pemain dalam menendang bola ke sasaran yang telah disiapkan dengan menggunakan nilai permainan yang telah ditentukan. Sedangkan *shooting* digunakan untuk mengukur akurasi dalam peneliiyan ini, dimana pemain menendang bola sebanyak sepuluh kali dengan bagian dalam kaki. Hasil sasaran bola pada target yang akan menjadi pedoman hasil eksperimen.

### **3.4 Populasi**

Setiap peneliti membutuhkan data dan imformasi yang dapat dipercaya, terutama dari objek penelitian yang dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan dan menguji hipotesis. Menurut Sugiyono (2015: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian

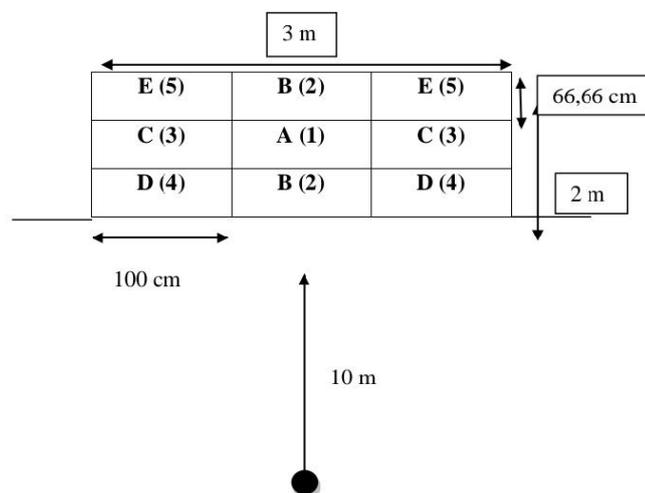
disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

### **3.5 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2015: 85) “ *sampling jenuh* adalah tehnik penentu sampel bila semua anggota pupolasi digunakan sebagai sampel”. Oleh karena itu peserta Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo terdiri dari 20 pemain maka, peneliti mengambil tehnik *sampling jenuh* untuk memakai semua populasi.

### **3.6 Instrumen**

Istrumen penelitian menurut Arikunto (2010: 160) merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih muda dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Tes yang digunakan dalam ujian ini adalah melakukan tembakan ke arah target pada lapangan futsal yang telah diberi angka. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan menembak jarak jauh yang menggunakan kaki bagian dalam. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam oleh para peserta Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan intrumen yang telah disebutkan



**Gambar 3.2** Lapangan Tes Ketepatan Shooting dengan Kaki bagian dalam ke Sasaran Gawang Dengan jarak 10 meter

(Sumber: Suhardianto Et Al, 2019)

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan uji ketepatan menembak. Penelitian ini akan mengumpulkan data akurasi menembak dengan menggunakan kaki bagian dalam pada *pretes* dan *postest* masing-masing sebelum dan sesudah sampel diberi perlakuan latihan permainan sasaran. 16 kali pertemuan digunakan untuk melaksanakan program latihan. Latihan dilaksanakan 4 kali dalam 1 minggu yaitu, hari Selasa, Jumat, Sabtu, Minggu.

### 3.8 Program Latihan

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
SORE	/	L	/	/	L	L	L

### 3.9 Analisis Data

#### 3.9.1 Uji Persyaratan Analisis

Data harus normal dan homogen sebelum hipotesis dapat diuji dengan menganalisisnya. Berikut penjelasan masing-masing penjelasan uji persyaratan:

- a. Uji Normalitas, SPSS digunakan untuk menguji normalitas. Data yang diasumsikan kepentingannya lebih penting dari 0,05. Hasil *pretest* atau *posttest* dikenakan uji normalitas.

$$F^*(x) = 0 \rightarrow x < 0$$

- b. Uji Homogenitas, setelah data-data normal, tahap selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Hal ini dilakukan untuk melihat kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil uji homogenitas tidak sama dengan hasil seluruh responden penelitian (terdiri dari satu komponen saja, atau terdiri dari beberapa komponen), maka pada saat itu pengolahan data tidak dilanjutkan pada pendugaan hasil. Alasannya, informasi yang diperoleh responden benar, hal ini ditunjukkan dengan keadaan sebenarnya. Dalam ulasan ini, analisis menggunakan uji T dari data *pretest* dan *posttest*.

$$H_0 : \mu A_1 = \mu A_2$$

### 3.9.2 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis statistik yang diajukan adalah sebagai berikut:

$$\text{Hipotesis 1: } H_0: \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_1: \mu A_1 \neq \mu A_2$$

Keterangan :

Hipotesis 1 :  $H_0$  : Diduga tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

$H_1$  : Diduga ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Uji hipotesis digunakan untuk mengajukan spekulasi yang diajukan oleh analisis. Spekulasi tersebut harus diuji kebenarannya. Penelitian ini mempunyai dua teori yaitu  $H_0$  dan  $H_a$ .  $H_0$  menyatakan model latihan dengan menggunakan permainan target diduga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi menembak dengan kaki bagian dalam, sedangkan  $H_a$  menyatakan model latihan dengan menggunakan permainan target diduga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi menembak dengan kaki bagian dalam. Untuk menguji pengaruh permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam digunakan uji T dengan bantuan SPSS versi 26.0.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Deskripsi Data dan Analisis Data

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttes* yang dilakukan di lapangan futsal Sinar Setuju Kota Palopo. Antara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali. Dalam seminggu *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali yang dilaksanakan di Lapangan Futsal Sinar Setuju Kota Palopo. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 15.30 – 17.30 WIB.

Hasil deskripsi data akan disajikan dalam bentuk tabel untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Adapun deskripsi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

PreTest	Mean	20,55
	Median	19,50
	Variance	24,576
	Std. Deviation	4,957
	Minimum	14
	Maximum	33
	Range	19
PostTest	Mean	30,60

Median	30,50
Variance	26,463
Std. Deviation	5,144
Minimum	22
Maximum	41
Range	19

#### 4.1.1 Pretest

*Pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan *shooting* tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dengan menggunakan kaki bagian sebelum dilakukannya *treatment*. Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif, pada *pretest* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diperoleh *mean* sebesar 20,55, *median* sebesar 19,50, *varivance* sebesar 24,576, *std. Deviation* sebesar 4,957, nilai minimum sebesar 14 nilai *maximum* sebesar 33 dan nilai *range* sebesar 10.

Adapun hasil Pre-Test Ketepatan Shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dengan menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* Ketepatan *Shooting* Kaki Bagian Dalam

No	Subjek	PRETEST										Jumlah
1	Fadyah	3	1	1	2	2	3	5	1	2	2	22
2	Niar	3	3	X	1	1	3	5	X	2	1	19
3	Lulu	5	5	2	2	5	2	3	3	3	5	35

4	Trida	5	2	3	5	3	2	X	2	5	3	30
5	Hikmah	2	3	1	1	X	3	1	2	2	2	17
6	Asrianti	X	3	2	1	1	5	3	2	X	3	20
7	Febri	2	5	3	5	X	3	1	3	1	2	25
8	Hilda	3	5	5	2	2	5	3	3	X	3	31
9	Shytri	5	5	3	2	2	3	3	2	5	1	31
10	Adriani	2	2	3	1	1	3	2	2	5	X	21
11	Sandrina	3	2	2	X	1	1	2	2	3	5	21
12	Jerni	2	1	X	3	X	1	2	X	3	2	14
13	Anna	3	1	1	2	1	1	3	1	X	3	16
14	Qalbi	X	1	2	2	3	1	1	2	2	3	17
15	Ikki	2	3	X	2	1	1	2	3	3	3	20
16	Liya	3	X	2	3	1	2	3	X	3	3	20
17	Leha	2	3	1	3	1	1	1	2	2	X	16
18	Andi Silva	3	3	X	2	2	X	3	1	2	2	18
19	Ilmi	5	2	3	1	X	3	2	2	3	X	21
20	Nadia	3	1	1	X	5	5	2	X	2	2	21

Selain itu, informasi yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam melakukan analisis. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi yang diperoleh selama melakukan *pretest*.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Ketepatan *Shooting* Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>	
			F	%
1	Baik Sekali	>40.8	0	0%
2	Baik	35.6-40.7	0	0%
3	Sedang	30.4-35.5	4	20%
4	Kurang	25.2-30.3	0	0%
5	Kurang Sekali	<25.1	16	80%
Jumlah			20	100

#### 4.1.2 *Posttest*

*Post-Test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo menggunakan kaki bagian dalam setelah dilakukannya *treatment*. Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif, pada *Post-Test* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diperoleh nilai *mean* sebesar 30,60, nilai *median* sebesar 30,50, nilai *varivance* sebesar 26,463, nilai *std. Deviation* sebesar 5,144, nilai *minimum* sebesar 22 nilai *maximum* sebesar 41 dan nilai *range* sebesar 19.

Tabel 4.4 Hasil *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Kaki Bagian Dalam

No	Subjek	<i>POST TEST</i>										Jumlah
1	Fadyah	2	2	3	3	5	5	3	2	3	2	30
2	Niar	5	3	2	3	1	3	5	3	2	3	30
3	Lulu	5	5	5	2	5	2	2	5	5	5	41

4	Trida	5	2	2	5	3	5	3	2	5	5	37
5	Hikmah	3	3	2	2	3	3	5	5	2	2	30
6	Asrianti	5	3	2	3	3	5	2	5	3	5	36
7	Febri	5	5	3	5	3	3	2	3	2	2	33
8	Hilda	3	2	3	2	2	5	5	3	5	5	35
9	Shytri	5	5	2	3	3	3	3	5	5	2	36
10	Adriani	3	5	5	3	2	3	3	2	5	3	34
11	Sandrina	3	3	2	2	3	5	2	3	3	5	31
12	Jerni	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25
13	Anna	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	23
14	Qalbi	2	2	5	3	2	3	3	3	5	3	31
15	Ikki	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	23
16	Liya	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	27
17	Leha	2	3	1	3	2	3	5	2	2	3	26
18	Andi Silva	2	3	1	1	3	5	2	1	2	2	22
19	Ilmi	5	2	3	5	3	1	2	2	2	5	30
20	Nadia	3	3	5	2	5	5	2	3	2	2	32

Selain itu, informasi yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam melakukan analisis. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi yang diperoleh selama melakukan *posttest*.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hasil *Post Test* Ketepatan *Shooting* Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	<i>Post Test</i>	
			F	%
1	Baik Sekali	>40.8	1	5%
2	Baik	35.6-40.7	3	15%
3	Sedang	30.4-35.5	6	30%
4	Kurang	25.2-30.3	6	30%
5	Kurang Sekali	<25.1	4	20%
Jumlah			20	100

Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* seharusnya terlihat dari hasil kedua test tersebut. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan Data *Posttest*

No.	Kelas Interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase Kenaikan
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1.	0 – 2	Sangat Rendah	0	1	1	5%
2.	3 – 4	Rendah	0	3	3	15%
3.	5 – 6	Sedang	4	6	2	10%
4.	7 – 8	Baik	0	6	6	30%
5.	9 – 10	Sangat Baik	16	4	12	60%
Total			20	20		

## 4.2 Uji Prasyarat

Sebelum menguraikan informasi pemeriksaan yang diperoleh, penting untuk terlebih dahulu menguji persyaratan analisis data untuk menentukan statistik yang akan dipakai yaitu statistik parametrik atau statistik non-parametrik. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas.

### a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro Wilk dengan bantuan program SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi  $> 0,05$ ) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi  $< 0,05$ ) dikatakan data tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25).

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data

No.	Variabel	Statistik	Df	Signifikansi
1	<i>Pre-test</i>	0,918	20	0,091
2	<i>Post-test</i>	0,969	20	0,727

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa data pretest dan post test mempunyai nilai lebih besar dari 0,05 yaitu 0,091 untuk data pre-Test dan 0,727 untuk data post Test. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

### b. 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 (signifikan  $> 0,05$ ) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada Lampiran 2, berikut ini rangkuman hasil uji homogenitas:

Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
<i>Pretest–Posttest</i>	,078	1	37	,782	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,782 lebih besar dari 0,05. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data tersebut diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* mempunyai populasi yang homogen.

### c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* dengan bantuan program SPSS. Hasil pemeriksaan selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Uji-*t Paired Samples Test SPSS 26.0*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-10,050	2,982	,667	-11,446	- 8,654	15,072	19	,000

Dasar pengambilan keputusan :

- Ho : berarti tidak ada pengaruh latihan pemain target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.
- Ha : berarti ada pengaruh latihan pemain target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.

Jika probabilitas  $> 0.05$ , Ho diterima, tetapi jika prob  $< 0.05$ , Ho ditolak.

Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sampel t tes* pada tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dilihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas  $< 0.05$  yang berarti juga bahwa Ha diterima yang berarti ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.

### 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran dapat diketahui bahwa data penelitian yang sudah berdistribusi normal dan homogen mempengaruhi peningkatan kemampuan menembak dalam penggunaan kaki bagian dalam melalui latihan permainan sasaran.

Besarnya pengaruh metode latihan permainan target dapat dilihat pada tabel 4.3 Tabel tersebut menunjukkan bahwa tim futsal putri HMPS Penjas pada saat *pre-test* 80 % memiliki kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam kategori kurang sekali, serta 20% anggota tim futsal putri HMPS Penjas pada kategori sedang. Kategori baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu kemampuan anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo diawal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang sekali.

Kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diakhir latihan (*post-test*) menunjukkan 20% untuk kategori kurang sekali, 30% untuk kategori kurang, 30% untuk kategori sedang, 15% untuk kategori baik dan 5% untuk kategori baik sekali. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam oleh tim futsal putri HMPS Penjas setelah menggunakan metode latihan permainan target.

Metode latihan yang diterapkan pada latihan futsal selama 16 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua anggota tim futsal putri mampu memiliki kemampuan *shooting* menggunakan

kaki bagian dalam pada kategori baik. Jika anggota tim futsal putri berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo mampu memiliki kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan kategori baik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan *shooting* kaki bagian dalam menggunakan target pada anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

#### B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Dorongan bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *shooting* kaki bagian dalam menggunakan target untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.
2. Meningkatkan motivasi dan semangat dari anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo untuk meningkatkan kemampuan *shooting* kemampuan kaki bagian dalam.

#### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Subjek penelitian tidak bisa dipantau sepenuhnya, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.

2. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh dan faktor psikologis.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* kaki bagian dalam pada anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo pada permainan futsal.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M.T. 2013. Survei Keterampilan Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi.
- Dedi. 2019. Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal. Dissertai. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pontianak.
- Hartati, S. 2020. *Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Gerak Manipulatif Lempar Tangkap Dalam Pendidikan Jasmani di SDN Cikapek Tahun 2019/2020*. 3 (1): 13.
- Muhammad, K. Y. Firman, A. Muh, I.I. 2019. *Pengaruh Latihan Imegery Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 1 (3):22.
- Muhammad, P. Hermanzoni, H. Roma, I. Irfan O. 2020. *Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing*. 2 (4): 1038.
- Paulus A. Buya, DKK. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *PHYSICAL Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga ISSN : 2774-9843* Vol. 2, No. 1, Juni 2021 : hlm 108-122
- Perdana, R.A. Mursan. 2019. *Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal*. 3 (2): 175-176.
- Prakasa, A.A. Umar. 2020. *Pengaruh Variasi Latihan Piyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang*. 2 (1): 194-196
- Rachman, F.T. 2017. Analisis Gerak Tendangan Pada Permainan Futsal Study Pada Tim Me6 Futsal Surabaya. Pendidikan Kepelatihan. Surabaya.

- Riko, A. Hermanzoni. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas*. 1 (2): 534-535.
- Rosa, A. M. Indtiarsa, N. 2021. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09 (01): 140-141.
- Sumana, Y.S. 2015. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yogyakarta.
- Suhardianto dan Ismail. 2019. Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *Prosiding Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros Volume 1*, 2019, ISSN 2715-4866
- Setyaji, B.S. 2016. Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Peserta UKM Futsal Putera UNNES Tahun 2015. *Skripsi*. Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga. Semarang.
- Wardana, J.E.I. 2017. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.