PENGARUH LATIHAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP AKURASI TENDANGAN BOLA KE GAWANG PADA KLUB FUTSAL SMA 2 BANDA ACEH

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan
Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :

Linda Handayani
1811040037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITA BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MASSED PRACTICE TERHADAP AKURASI TENDANGAN BOLA KE GAWANG PADA KLUB FUTSAL SMA NEGERI 2 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikam Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 14 November 2022

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd	Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN: 1302058502	NIDN: 1315098802

Menyetujui, Ketua
Program Studi

Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd
NIDN: 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd., CIQnR., CIQaR.
NIDN : 1312049101

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 7
1.7 Pengujian Hipotesis 7

BAB II LANDASAN TEORI **6**
2.1 Deskripsi Teoritik 9
2.1.1 Futsal 9
2.1.1.1 Sejarah Futsal 9
2.1.1.2 Teknik Dasar Futsal 12
2.1.1.3 Macam-Macam Latihan Teknik Dasar Futsal 14
2.1.2 Akurasi Tendangan 19
2.1.3 Pengertian Latihan 22
2.1.3.1 Prinsi-Prinsip Dalam Latihan 24
2.1.3.2 Teori Dalam Latihan 25
2.1.4 Latihan *Massed Practice* 27
2.1.5 Latihan tendangan ke Gawang dalam Permainan futsal dengan latihan Massed Practice 29
2.2 Kajian Penelitian Relavan 30
2.3 Kerangka Berpikir 34

BAB III METODE PENELITIAN **36**
3.1 Jenis Penelitian 36
3.2 Populasi Dan Sampel 36
3.3 Variabel Penelitian 37
3.3.1 Variabel Bebas 37

3.3.2 Variabel Terikat 37
3.4 Teknik Pengumpulan Data 38
3.5 Instrumen Penelitian 39
3.6 Teknik Analisis Data 42
3.6.1 Analisis Deskriptif 42
3.6.2 Uji Beda Rata (T.Tes) 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....45
4.1 Deskripsi Penelitian 45
4.2 Hasil Penelitian 46
4.2.1 Hasil Pre Test Kemampuan Tendangan Bola Kearah Gawang 46
4.2.2 Hasil Post Test kemapuan tendangan kearah Gawang 48
4.2.3 Hasil Uji Beda Rata - Rata 51
4.3 Pembahasan 52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 59
5.1 Kesimpulan 59
5.2 Saran 60
DAFTAR PUSTAKA 61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota.

Futsal adalah permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan orang-orang dalam membuat lapangan sepakbola. Menurut kurniawan (2011: 104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari dari kata *FUTbol* atau *FUTebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *SALon* atau *SALa* (dari bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan) (Murhananto, 2016:6). Olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan ketrampilan *(skill)* sepakbola konvensional, karena lapangan yang rata pemain dapat elakukan gerakan-gerakan dengan baik. Dengan ukuran

lapangan yang lebih kecil, rata, dan jumlah pemain yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik. Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar (Andri Irawan, 2016:5).

Dalam melakukan pemainan futsal setiap pemain harus menguasai tehnik bermain futsal yang benar dan baik. Pengertian dari tehnik futsal adalah segala sesuatu yang diperlukan agar seseorang dapat bermain futsal. Tindakan yang dilakukan untuk bermain futsal adalah termasuk tehnik futsal, yang termasuk tehnik futsal adalah Menendang (*passing* dan *shooting*), Menahan (*trapping*), Mengontrol (*control*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), dan tehnik Penjaga gawang (*keeper*). Kemampuan melakukan tendangan juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan *finishing* tim.

Shooting suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Heriyanto, 2016) Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah

kemenangan. kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola, passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus. Seperti hal nya contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat passing yang bagus, dribble yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Menurut (Wardana, 2017) Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang (shooting) dan mengoper. Teknik shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi shooting membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain. Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan shooting kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik shooting baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan shooting dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan shooting yang baik.

Proses latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Mylsidayu Apta, Febi Kurniawan (2017). Menjelaskan latihan dari kata training adalah “Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”(hlm.48). Program latihan yang dibuat oleh pelatih kadang bisa membuat seorang atlet mengalami kejenuhan dan kebosanan. Kejenuhan tersebut bisa di hindari oleh pelatih dengan adanya variasi latihan. Variasi Latihan merupakan latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut. Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, Setyo) (2012). “Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”(hlm.23). Variasi latihan merupakan latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama. Variasi latihan juga bertujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan karena atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasikan latihan secara rutin.

Sebagaimana penrlitian yang dilakukan Herlyanto adalaha shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok sudah baik, tetapi dalam hal ketepatan ,masih lah sangat kurang mereka cenderung hanya menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang, sehingga peluang yang mereka peroleh

tidak menghasilkan apapun, ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, memiliki jadwal latihan 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu, 16.00 s/d 17.00 WIB. Siswa di bimbing atau di latihan oleh coach ini belum memiliki lisensi sebagai pelatih futsal, pelatih ini hanya alumni di sekolah SMP N 2 Depok, dalam latihannya yang dipimpin oleh coach memiliki beberapa program latiha seperti : 1. Latihan daya tahan tubuh 2. Latihan kecepatan 3.Latihan kekuatan 4.Latihan kelenturan (Heriyanto, 2016).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2022 dan juga dengan melakukan wawancara dengan guru Penjas SMA 2 Banda Aceh, didapatkan hasil bahwa pada saat melakukan permainan futsal, masih banyak pemain yang melakukan akurasi tendangan yang kurang baik, sehingga sering kali ketika para pemain futsal melakukan tendangan ke arah gawang, jauh melenceng dari ketentuan yang ditargetkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningatkan akurasi tendangan bola kearah gawang yaitu dengan melakukan latihan kusus. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu dengan latihan *massed practice.*

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang " **Pengaruh Latihan *massed practice* Terhadap Akurasi Tendangan Bola Ke Gawang Pada Klub Futsal SMA 2 Banda Aceh**"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik metode latihan *massed practice* atlet sangat bervariasi
2. Kemampuan atlet dalam akurasi tenendang bola kegawang masih kurang

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan tentang latihan massed practice terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang
2. Peneltian ini dilakuakn pada atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan adalah "Bagaimana pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh"**.**

1.5 Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk mengetahui pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh"**.**

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

1. Manfaat secara teoristis

   Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai futsal khususnya tendangan bola kearah gawang dalam meningkatkan prestasi atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh.

2. Manfaat prakatis

   Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh dapat mengetahui kemampuan dalam penguasaan dengan teknik menendang bola kearah gawang.

1.7 Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) “hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yag bersifat sementara terhadap permasahan penelitian, sampai bukti melalui data yag terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah jadi peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah-masalah yang di teliti, hipotesis harus di uji kebenarnya berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, sehingga dapat di terima atau di tolak kebenarannya.

Dengan kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.

Ho : Tidak adannya pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh.

Ha : Adanya pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan tendangan bola kearah gawang atlit Futsal SMA 2 Banda Aceh