

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

SKRIPSI

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

Oleh

M. YASIR
NIM. 1611040032



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

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Futsal	9
2.2.1 Sejarah Futsal	9
2.2.2 Pengertian Futsal	11
2.2.3 Teknik Dasar Futsal	13
2.2.4 Peraturan Futsal	20
2.2 Hakikat Latihan	23
2.2.1 Pengertian Latihan	23
2.2.2 Ciri-Ciri Latihan	25
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan	27
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	28
2.2.5 Latihan Permainan Target	30

2.3 Kajian Penelitian yang Terdahulu	31
2.4 Kerangka Berfikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel.....	37
3.3 Variabel Penelitian	38
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	39
3.5 Teknik Analisis Data	41
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	43
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pengolahan Data.....	45
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	45
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	46
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	49
4.3 Pembahasan Penelitian.....	51
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Identifikasi Masalah

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

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

1.3 Pembatasan Masalah

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

1.4 Rumusan Masalah

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

1.5 Tujuan Penelitian

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

1.6 Manfaat Penelitian

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

1.6.1 Secara Teoritis

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

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai tingkat ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sehingga dapat mengembangkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam melalui latihan permainan target.

2. Bagi Pelatih

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

3. Bagi Peneliti

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

1.7 Hipotesis Penelitian

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

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

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