PENGARUH LATIHAN *FRONT SQUAT* TERHADAP HASIL MENENDANG PADA KLUB FUTSAL MAN 3 KOTA BANDA ACEH

SKRIPSI

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

OLEH :

MUDANIL FAZLI

NIM : 1411040060

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Mudanil Fazli
Nim	:	1411040060
Program Studi	:	PENJAS
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diajukan Pada Ujian Skripsi Program Sarjana.

Banda aceh, 23 Juli 2019

Pembimbing I,	pembimbing II,
Zikrur Rahmat,M.Pd	didi yudha pranata,m.pd
NIDN. 0131078402	NIDN.1313109001

Mengetahui,

Ketua Program Studi PENJAS

Zikrur Rahmat, M.Pd

NIDN.0131078402

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN..... i

LEMBAR PENGESAHAN..... ii

PERNYATAAN KEASLIAN..... iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... iv

ABSTRAK..... v

KATA PENGANTAR..... vi

DAFTAR ISI..... vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR TABEL..... ix

DAFTAR LAMPIRAN..... x

BAB I. PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang..... 1
1.2 IdentifikasiMasalah..... 4
1.3 Batasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4
1.7 Hipotesis Penelitian 5

BAB II. LANDASAN TEORITIS 7

2.1 Pengaruh Latihan..... 7
2.1.1 Pengertian Pengaruh..... 7
2.1.2 Pengertian Latihan..... 7
2.1.3 Prinsip-Prinsip Dalam Latihan..... 9
2.2 Teori Dalam Latihan..... 10
2.3 Latihan *Front Squat*..... 13
2.4 Futsal..... 17
2.4.1 Sejarah Futsal..... 17
2.4.2 Lapangan Perlengkapan dan Peraturan Futsal… 25
2.4.3 Teknik Dasar Futsal..... 30
2.4.4 Macam-Macam Latihan Tekhnik Dasar Futsal.. 33
2.5.5 Ekstrakurikuler Futsal di MAN 3 Kota Banda Aceh..... 40
2.6 Penelitian yang Relevan..... 42
2.7 Kerangka Berpikir..... 43

BAB III. METODE PENELITIAN..... 45
3.1 Pendekatan Penelitian..... 45
3.2 Populasi dan Sampel..... 45
3.3 Variabel Penelitian..... 46
3.4 Teknik dan Alat Pengambilan Data..... 47
a. Preetest (Tes Awal)..... 47
b. Treatment (Perlakuan)..... 48
c. Postest (Tes Akhir)..... 49
3.4.1 Intrumen Penelitian..... 49
3.5 Teknik Analisis Data 52
3.5.1 Menghitung Nilai Rata-Rata..... 53
3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi..... 53
3.5.3 Perhitungan Pengaruh Latihan..... 54
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian..... 54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 55
4.1 Hasil Penelitian..... 55
4.1.1 Pengukuran Hasil Menendang Sebelum Diberikan Latihan *Front Squat* (Tes Awal)..... 55
4.1.2 Pengukuran Hasil Menendang Setelah Diberikan Latihan *Front Squat* (Tes Akhir)..... 56
4.1.3 Data Penelitian Hasil Menendang Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh..... 57
4.2 Pengolahan Data..... 58
4.2.1 Perhitungan Nilai Mean (Rata-Rata)..... 58
4.2.2 Perhitungan Standar Nilai Deviasi..... 58
4.3 Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes) 60
4.4 Pembahasan 61

BAB V KESIMPULAN..... 64
5.1 Kesimpulan..... 64
5.2 Saran..... 64

DAFTAR PUSTAKA..... 66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari dari kata *Futbol* atau *Futebol*(dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan *Salon* atau *Sala*(dari bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan)(Murhananto, 2006:6).

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.

Olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan ketrampilan *(skill)* sepak bola konvensional, karena lapangan yang ratapemain dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Dengan ukuran lapangan yang lebih

kecil, rata, dan jumlah pemain yang sedikit menyebab kan 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, 2009:5).

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 sepakbola 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.

Menendang adalah salah satu cara untuk mencetak gol. Seorang pemain harus mengusai ketrampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik menendang untuk melakukan tendangan ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Masih banyak pemain melakukan tendangan hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Kecepatan bola yang bagus tanpa diikuti akurasi yang tepat juga akan mempermudah kiper menjangkau bola.

Menendang atau *shooting* selain kecepatan yang paling penting adalah akurasi tendangan terlebih dahulu. Ketika pemain sudah memiliki akurasi tendangan yang baik maka kecepatan ditambah.Selain itu perkenaan kaki ke bola sangatlah penting menentukan kecepatan dan akurasi tendangan. Dengan teknik melakukan gerakan dengan benar dan latihan yang diberikan secara teratur maka akan terbentuk tendangan dengan hasil yang baik.

Permasalahan yang terjadi pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh, terlihat pada saat melakukan permainan futsal, dari 10 Atlet terdapat 7 Atlet 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. Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh sudah pernah menjuarai beberapa pertandigan yaitu dalam 12 pertandingan yang pernah diikuti pernah menang 4 kali yaitu pada pertandingan antar Klub juara II dan juga Popda dalam wilayah Aceh juara II. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningatkan akurasi tendangan bola kearah gawang yaitu dengan melakukan latihan khusus. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu dengan latihan *Front squat.*

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang " Pengaruh Latihan (*Front squat).* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh"

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Teknik latihan *Front Squat* Atlet sangat bervariasi
2. Kemampuan Hasil menendang bola Atlet masih kurang

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh**.**

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telahdiuraikan di atas, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut; *"*apakah terdapat pengaruh antara latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh*."*

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian iniadalah untuk mengetahui; "Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota 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 Atlet Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh**.**

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar Atlet Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh dapat mengetahui kemampuan dalam penguasaan dengan teknik menendang bola dengan kaki.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) "hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasahan penelitian, sampai bukti melalui data yang 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 t hitung > t tabel dengan α =0,05 maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila t hitung < t tabel maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.

Ho : Tidak terdapat Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Atlet Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Atlet Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

STKIP BI NA BANG SA GETS EMPENA
BANDA ACEH