

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP  
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *SHOOTING*  
MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMP 2 JETIS BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Yuni Satria Sumana  
NIM 11601244018

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul" yang disusun oleh Yuni Satria Sumana, NIM 11601244018 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 Juni 2015  
Pembimbing,



Yudanto, M.Pd.  
NIP. 19810702 20050 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul" ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 Juni 2015  
Yang menyatakan,



Yuni Satria Sumana  
NIM. 11601244018

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul" yang disusun oleh Yuni Satria Sumana, NIM 11601244018 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 6 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua Pengaji		13-07-2015
Saryono, M.Or	Sekretaris Pengaji		13-07-2015
Agus Sumbhardatin S, M.Pd	Pengaji Utama		10/7/2015
Ahmad Rithaudin, M.Or	Pengaji Pendamping		9-07-2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



## **MOTTO**

1. Sukses bukanlah kunci kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kunci untuk sukses. Jika Anda mencintai yang Anda kerjakan, Anda akan sukses.  
**(Albert Schweitzer)**
2. Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya. **(Ali bin Abi Tholib)**
3. Jadikanlah dirimu oleh jati dirimu sendiri. **(Yuni Satria Sumana)**

## **PERSEMBAHAN**

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak Suyana yang selalu membimbing, memberi nasehat, semangat, motivasi.
2. Ibu Sumiyati yang selalu membimbing, memberi nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, serta doa.
3. Adikku Alm. Mashuda Agung Prasetyo yang selalu memberi memotivasi untuk menjadi lebih baik.
4. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP  
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *SHOOTING*  
MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMP 2 JETIS BANTUL**

Oleh  
Yuni Satria Sumana  
NIM 11601244018

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh Pembina, sehingga proses latihan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan 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.

Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) pengambilan data dengan *one groups pretest-postest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Instrumen penelitian berupa tes tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis yang berjumlah 30 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan 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 target selama 12 kali pertemuan dalam penelitian. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yaitu  $5,257 > 2,085$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan 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.

*Kata Kunci:* permainan target, ketepatan shooting, futsal

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul“ dimaksudkan 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.

Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd. M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M. Si., Ketua Jurusan POR yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Yudanto, M. Pd. selaku dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasehat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Bapak Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Kepala sekolah SMP 2 Jetis Bantul, Bapak Suryono, S.Pd. yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Siswa ekstrakurikuler futsal SMP 2 Jetis Bantul, terima kasih untuk doa, dukungan dan bantuannya.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>MOTTO .....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	10
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Futsal .....	10
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> .....	17
3. Hakikat Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> .....	20
4. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan .....	21
5. Prinsip-Prinsip Latihan .....	25
6. Hakikat Permainan Target ( <i>Target Games</i> ) .....	26
7. Hakikat Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis .....	30
8. Karakteristik Siswa SMP .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
D. Hipotesis Penelitian .....	36

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
1. Instrumen Penelitian .....	40
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	41
3. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	45
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Uji Prasyarat Analisis Data Hasil Penelitian .....	47
2. Hasil Pengujian Hipotesis .....	48
B. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	52
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
D. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	54
<b>LAMPIRAN .....</b>	57

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Permasalahan Taktik .....	29
Tabel 2. Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 2 Jetis .....	50
Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas .....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki .....	18
Gambar 2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki .....	19
Gambar 3. Desain Penelitian .....	37
Gambar 4. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter .....	41
Gambar 5. Permainan Target Goaling.....	33
Gambar 6. Permainan Target <i>Girshoot</i> .....	34
Gambar 7. Permainan Target Zig-Zag <i>Goal</i> .....	35
Gambar 8. Permainan Target Bolbal <i>Shoot</i> .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	62
Lampiran 3. Program Latihan .....	64
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	80
Lampiran 5. Data Penelitian .....	82
Lampiran 6. Uji Normalitas Data .....	84
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data .....	85
Lampiran 8. Uji T .....	86
Lampiran 9. t Tabel .....	87
Lampiran 10. Foto Penelitian .....	88

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: I). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, permainan futsal mulai dikenal masyarakat.

Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim berbeda sepakbola konfisional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cidera yang dapat terjadi.

Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal.

Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpam bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2008: 49).

Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam

bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

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 pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti 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.

Namun, dalam permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih

efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Kita harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat dibawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Joseph L, 1996: 105).

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Siswa harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal. Hampir seluruh permainan futsal dilakukan dengan menendang bola. Besarnya kontribusi menendang bola dalam permainan futsal, maka perlu diajarkan kepada siswa sekolah.

Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelarnya pertandingan futsal antar sekolah di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional maka salah satu sekolah di Bantul ini membuka ekstrakurikuler futsal. Namun sejauh ini latihan pada ekstrakurikuler olahraga futsal (ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki) di SMP 2 Jetis belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMP se-kabupaten Bantul para pemain ini tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* sehingga bolanya melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Pemberian materi dari pembina ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis juga dinilai kurang menarik dan kurang optimal. Contohnya Pembina ekstrakurikuler hanya memberi materi *passing*, kucing-kucingan lalu *game*. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga siswa kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pembina ekstrakurikuler. Karena tendangan *shooting* dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Pada kenyataannya tendangan *shooting* yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang meraih bola akan menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan

bermain. Pada dasarnya siswa usia SMP senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Didalam penelitian ini permainan target dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”.

*Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan permainan target dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis dengan permainan target.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Metode latihan dengan permainan target belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan *shooting* olahraga futsal pada siswa ekstrakurikuler di sekolah khususnya di SMP 2 Jetis.
- b. Tendangan *shooting* yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan.
- c. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh pembina sehingga proses latihan tidak maksimal.
- d. Perlu adanya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain futsal.

### **C. Batasan Masalah**

Karena adanya berbagai keterbatasan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul”.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan

ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam 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.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

##### 1. Secara Teoritis

Model latihan dengan permainan target dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki dalam futsal, sehingga metode latihan tersebut dapat diketahui yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan prestasi ketepatan dalam futsal.

##### 2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para guru maupun pelatih futsal untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain futsal khususnya ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki. Bagi siswa, siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal khususnya tendangan *shooting* dengan punggung kaki yang harapannya dapat meningkatkan prestasi siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Futsal**

###### **a. Pengertian Futsal**

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Justinus Lhaksana (2004: 19), sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal". Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan

sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

**b. Peraturan Olahraga Futsal**

Peraturan Olahraga Futsal menurut FIFA (2013/2014) bahwa peraturan 1 yaitu lapangan, keputusan dan penegasan yang akan diuraikan sebagai berikut:

1) Lapangan

Lapangan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang:  
Panjang : Minimal 25 m, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 15 m, maksimal 25 m

Ukuran Pertandingan Internasional:

Panjang : Minimal 38 , maksimal 42 m

Lebar : Minimal 18 m ,maksimal 22 m

2) Tanda Lapangan

- a. Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut termasuk garis pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (*touched line*) dan yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal line*).
- b. Lebar garis pembatas 8 cm.
- c. Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis tengah.

- d. Titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah dibuat dengan radius 3 m.

3) Daerah Penalti

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut:

- a. Seperempat Lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing 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 3,16m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

4) Titik Penalti

Titik penalti pertama digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

5) Titik Penalti Kedua

Titik penalti pertama digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

6) Tendangan Sudut

Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm ditarik di dalam lapangan dari setiap sudut.

7) Daerah Pergantian Pemain

Daerah pemain cadangan terletak pada samping lapangan dengan tempat duduk tim di kedua sisi yang sama sehingga mempermudah untuk pergantian pemain.

Daerah pergantian pemain terletak depan tempat duduk pemain cadangan dan dengan panjang 5 m. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis yang memotong garis samping, dengan lebar garis 8 cm dan panjang 80 cm, dimana 40 cm digambarkan didalam lapangan dan 40 cm diluar lapangan.

Daerah bebas berjarak 5 m dari garis tengah dan garis samping. Daerah bebas ini, secara langsung didepan pencatat waktu dan harus tetap dalam keadaan kosong dan bebas pandangan.

#### 8) Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antar tiang ke tiang gawang 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah tanah ke palang gawang adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring dapat dibuat

dari nilon yang diikat ke tiang gawang dan palang gawang dibagian belakang yang diberi beban.

9) Keselamatan

Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman selama permainan.

10) Permukaan Lapangan

Permukaan lapangan harus mulus, rata dan tidak kasar. Disarankan penggunaan kayu atau lantai parkit, atau bahan buatan lainnya. Yang harus dihindari adalah penggunaan bahan dari beton atau korn blok.

Berikut ini uraian dari peraturan keputusan dan penegasan:

1) Keputusan 1

Jika garis gawang antara 15 hingga 16m, maka radius seperempat lingkaran hanya diukur sebesar 4m. Dalam hal ini, tanda titik pinalti tidak lagi ditempatkan pada garis yang dibatasi daerah pinalti, tetapi berada tetap pada jarak 6m dari titik tengah antara posisi kedua tiang gawang.

2) Keputusan 2

Penggunaan lapangan yang datar dan berumput alami, atau rumput buatan diperbolehkan hanya untuk pertandingan lokal, tetapi tidak untuk pertandingan-pertandingan yang bersifat Nasional dan Internasional.

### 3) Keputusan 3

Tanda/titik dapat digambarkan di luar lapangan, 5 m dari busur pojok pada sudut kanan dan kiri dari garis gawang untuk memastikan bahwa jarak ini dapat diamati apabila tendangan sudut dilakukan. Lebar tanda/titik ini adalah 8 cm.

### 4) Keputusan 4

Tempat duduk pemain cadangan, berada dibelakang garis pembatas lapangan tepat disamping daerah bebas yang berada di depan meja pencatat waktu.

Peraturan 2 yaitu tentang bola yang diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Kualitas dan Ukuran

- a) Berbentuk bulat.
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya.
- c) Minimum diameter 62 cm dan maximum 64 cm.
- d) Berat bola pada saat pertandingan dimulai minimum 400 gram dan maximum 440 gram.
- e) Tekanannya sama dengan 0,4 – 0,6 atmosfir (400 – 600 g/cm<sup>3</sup>).

#### 2) Penggantian Bola Rusak

Jika bola pecah atau rusak dalam suatu pertandingan:

- a) Pertandingan dihentikan sementara.
- b) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola pengganti di tempat dimana bola pertama tersebut rusak.

- c) Jika bola pecah atau menjadi rusak ketika bola tidak dalam permainan pada saat permainan dimulai, tendangan gawang, tendangan pojok, tendangan bebas, tendangan penalti atau tendangan ke dalam.
- d) Pertandingan dimulai kembali sesuai dengan peraturan biasa.
- e) Bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa ijin dari wasit.

Berikut ini uraian dari peraturan keputusan dan penegasan dari peraturan 2:

a) Keputusan 1

Bola dari kulit laken/bulu (*felt ball*) tidak diperbolehkan.

b) Keputusan 2

Bola tidak diperbolehkan memantul kurang dari 55 cm dan tidak boleh lebih dari 65 cm pada pantulan pertama ketika dijatuhkan dari ketinggian 2 m. Dalam suatu pertandingan atau kompetisi, hanya bola-bola yang memenuhi persyaratan teknis minimal yang diatur dalam Peraturan No.2 diperbolehkan untuk digunakan. Dalam suatu pertandingan atau kompetisi FIFA dan pertandingan lainnya di bawah pengawasan konfederasi, penggunaan bola Futsal tergantung pada tiga logo persyaratan yang tercantum pada bola. Logo resmi “*FIFA APPROVED*” atau “*FIFA INSPECTED*” atau

Referensi “**International Match Ball Standard**”. Logo yang tertera pada bola menyatakan bahwa bola tersebut telah diuji secara resmi dan sesuai dengan persyaratan teknis, masing-masing kategori beda spesifikasi yang diatur dalam Peraturan No.2, daftar persyaratan tambahan ditentukan pada setiap kategori dikeluarkan oleh FIFA. Institusi yang ditunjuk oleh FIFA yang akan melaksanakan pengujian tersebut. Asosiasi Nasional dapat menyetujui penggunaan bola yang akan digunakan untuk kompetisinya sendiri atau pada seluruh kompetisi yang digelar, bola yang digunakan harus memenuhi salah satu dari tiga persyaratan yang telah ditetapkan dari Peraturan No.2 apabila asosiasi nasional memperbolehkan penggunaan bola berlogo “*FIFA APPROVED*” atau “*FIFA INSPECTED*” untuk kompetisinya sendiri, maka asosiasi nasional juga harus memperkenankan penggunaan bola yang memegang rancangan bebas royalti “*Internasional Matchball Standart*”.

Didalam kompetisi FIFA dan kompetisi lainnya dibawah pengawasan konfederasi serta asosiasi nasional, tidak diperbolehkan bentuk iklan komersial apapun tertera pada bola tersebut, kecuali untuk plakat kompetisi, penyelenggara kompetisi serta merek dagang pabrik pembuatnya dengan membatasi ukuran dan jumlah tanda-tanda tersebut.

Peraturan 3 tentang jumlah pemain, diuraikan sebagai berikut:

a) Pemain

Dalam setiap pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain, salah satu diantaranya adalah penjaga gawang.

b) Prosedur Pergantian Pemain

Pergantian pemain dapat dilakukan sewaktu-waktu selama pertandingan berlangsung dengan mengikuti peraturan kompetisi resmi yang dikeluarkan oleh FIFA, konfedarasi atau asosiasi. Jumlah pemain cadangan atau pemain pengganti maximum tujuh orang pemain. Jumlah pergantian pemain selama pertandingan berlangsung tidak dibatasi. Seorang pemain yang telah diganti dapat masuk kembali kedalam lapangan untuk menggantikan pemain lainnya. Pergantian pemain dapat dilakukan pada saat bola didalam atau diluar permainan dengan mengikuti persyaratan sebagai berikut:

- (1) Pemain yang ingin meninggalkan lapangan harus melakukannya di daerah pergantianya sendiri. (2) Pemain yang ingin memasuki lapangan harus melakukannya pada daerah pergantianya sendiri, tetapi dilakukan setelah pemain yang diganti telah melewati batas lapangan. (3) Pergantian pemain sangat bergantung kepada kewenangan wasit, apakah dipanggil untuk bermain atau tidak. (4)

Pergantian dianggap sah ketika pemain pengganti telah masuk lapangan, dimana saat itu pemain tersebut telah menjadi pemain aktif dan pemain yang ia gantikan telah keluar dan berhenti menjadi pemain aktif. (5) Penjaga gawang boleh berganti tempat dengan pemain lainnya.

c) Pelanggaran dan Sanksi

Ketika pergantian pemain sedang dilakukan, seorang pemain cadangan masuk lapangan sebelum pemain yang akan digantikannya meninggalkan lapangan secara sempurna maka:

(1) Permainan dihentikan. (2) Pemain yang diganti diperintahkan untuk meninggalkan lapangan. (3) Pemain pengganti tersebut diperingatkan dan menunjukkan kartu kuning. (4) Permainan dimulai kembali dengan melakukan tendangan bebas tidak langsung dilakukan oleh tim lawan dari tempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan. (5) Jika bola didalam daerah pinalti, tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti, dilakukan dari tempat yang terdekat dengan posisi bola ketika permainan dihentikan.

Jika pada saat pergantian pemain dilakukan, pemain pengganti masuk lapangan atau pemain pengganti meninggalkan lapangan dilakukan bukan dari tempat atau

daerah pergantian pemain yang telah ditetapkan, maka: (1) Permainan dihentikan. (2) Pemain yang melanggar diperingatkan dan menunjukkan kartu kuning. (3) Permainan dimulai kembali dengan tendangan bebas tidak langsung dilakukan oleh tim lawan dari tempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan. (4) Jika bola didalam daerah pinalti, tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah penalti, dilakukan dari tempat yang terdekat dimana posisi bola berada ketika permainan dihentikan.

Berikut ini keputusan dan penegasan pada aturan bola:

a) Keputusan 1

Pada permulaan permainan, setiap tim harus bermain dengan lima orang pemain.

b) Keputusan 2

Jika dalam suatu pertandingan yang sedang berjalan pemain dikeluarkan, maka pemain yang tersisa kurang tiga pemain (termasuk penjaga gawang), pertandingan harus dihentikan untuk seterusnya.

c) Keputusan 3

Ofisial tim boleh berikan instruksi taktik kepada para pemainnya selama pertandingan berlangsung. Tetapi ofisial tim tidak dapat / tidak boleh mencampuri gerakan para

pemain dan para wasit, dan harus selalu berlaku dengan yang wajar.

Peraturan 4 tentang perlengkapan pemain, diuraikan sebagai berikut:

a) Keselamatan

Seorang pemain tidak boleh menggunakan peralatan atau memakai apapun yang membahayakan dirinya sendiri atau pemain lainnya, termasuk bentuk perhiasan apapun.

b) Dasar Perlengkapan

Dasar perlengkapan yang diwajibkan dari seorang pemain adalah: (1) Seragam atau kostum. (2) Celana pendek – apabila pemain memakai celana dalam stretch pants, warnanya harus sama dengan celana pendek utama. (3) Kaos kaki. (4) Pengaman kaki (*shinguards*). (5) Sepatu dengan model yang diperkenankan untuk dipakai terbuat dari kain atau kulit lunak atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang sejenisnya. Penggunaan sepatu adalah wajib.

c) Seragam atau Kostum

Diberi nomor antara 1 – 15 dan harus tampak pada bagian belakang kostum. Warna nomor harus berbeda dan lebih kontras dengan warna bajunya. Untuk pertandingan Internasional, nomornya juga harus tampak pada bagian depan kostum dalam ukuran yang lebih kecil.

d) Pengaman Kaki (*Shinguards*).

(1) Secara keseluruhan pengaman kaki harus ditutup oleh kaos kaki. (2) Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis). (3) Harus memberikan tingkat perlindungan yang cukup.

e) Penjaga Gawang

(1) Penjaga gawang diperkenankan memakai celana panjang, di bagian luar harus di tutup dengan kaos kaki. (2) Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit. (3) Jika seorang pemain yang berada diluar lapangan ingin mengganti penjaga gawang, baju yang dipakai penjaga gawang pengganti, oleh pemain tersebut harus ditandai pada bagian belakang dengan nomor pemain itu sendiri.

f) Pelanggaran dan Sanksi

Untuk setiap pelanggaran dari peraturan ini pemain yang melakukan kesalahan akan diperintahkan oleh wasit untuk meninggalkan lapangan, membetulkan perlengkapannya atau melengkapi salah satu perlengkapan yang hilang atau belum dipakai. Pemain tidak boleh kembali ke dalam lapangan tanpa melapor terlebih dahulu kepada salah seorang wasit, yang kemudian memeriksa perlengkapan pemain tersebut. Pemain diperkenankan masuk kembali, ketika bola berada diluar permainan (*when the ball is out of play*).

**g) Memulai kembali pertandingan**

Jika wasit hentikan permainan (sementara) untuk berikan peringatan dan menunjukkan kartu kuning terhadap pemain (yang) melakukan pelanggaran. Memulai kembali pertandingan dengan tendangan bebas tidak langsung dilakukan pemain dari tim lawan dari tempat bola berada ketika wasit hentikan permainan.

Keputusan wasit adalah para pemain tidak boleh memperlihatkan kaos dalam yang memuat slogan atau iklan. Pemain yang melepaskan baju kaos memperlihatkan slogan atau iklan harus diberikan sangsi oleh pengurus bidang kompetisi dan baju kaos harus pakai lengan.

Peraturan 5 tentang wasit diuraikan sebagai berikut:

**a) Wewenang Wasit**

Setiap pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang memiliki wewenang penuh untuk memegang teguh Peraturan Permainan sehubungan dengan pertandingan dimana ia telah ditunjuk untuk memimpinnya, terhitung mulai dari saat ia masuk sampai dengan ia meninggalkan lapangan tersebut.

**b) Kekuasaan dan Tanggung Jawab Wasit**

(1) Memegang teguh Peraturan Permainan. (2) Membiarakan permainan terus berlanjut ketika terjadi pelanggaran pada

salah satu tim, namun pada saat yang sama tim yang dilanggar mempunyai kesempatan untuk mencetak gol. Tetapi, jika kesempatan tersebut tidak dapat diraihnya, wasit tetap akan memberikan hukuman kepada tim yang membuat pelanggaran sebelumnya. (3) Mencatat hasil pertandingan sebagai bahan laporan pertandingan, termasuk memberikan hukuman terhadap para pemain dan/atau ofisial tim pada insiden lainnya yang terjadi sebelum, selama dan seusai pertandingan. (4) Bertindak sebagai pencatat waktu jika ofisial/petugas yang ditetapkan, tidak hadir. (5) Menghentikan, menunda atau mengakhiri pertandingan untuk setiap pelanggaran peraturan atau yang disebabkan oleh bentuk campur tangan luar. (6) Memberikan hukuman terhadap pemain yang salah dan mengeluarkan pemain tersebut. (7) Memastikan / menjamin bahwa tidak ada seorang pun yang tidak berkepentingan masuk kedalam lapangan. (8) Menghentikan pertandingan jika, menurut pendapatnya, seorang pemain terluka parah dan memastikan bahwa ia dipindahkan dari lapangan. (9) Memperkenankan permainan diteruskan hingga bola keluar lapangan permainan jika seorang pemain, menurut pendapatnya, hanya cidera ringan. (10) Memastikan bahwa setiap bola yang digunakan memenuhi persyaratan dari Peraturan No.2

c) Keputusan Wasit

Semua keputusan wasit mengenai fakta yang berhubungan dengan permainan adalah final dan tidak dapat dirubah. Wasit dan wasit kedua hanya dapat merubah keputusannya, jika menyadari bahwa mereka membuat kesalahan atau jika mereka beranggapan itu perlu dilakukan, asalkan permainan belum dimulai kembali atau pertandingan (belum) diakhiri.

Berikut ini keputusan dalam peraturan tentang wasit:

a) Keputusan 1

Jika wasit dan wasit kedua, secara bersamaan mengeluarkan sinyal pelanggaran secara bersamaan dan terdapat perbedaan keputusan, maka tetap keputusan wasitlah yang dibenarkan.

b) Keputusan 2

Wasit dan wasit kedua, memiliki hak memperingatkan atau mengeluarkan pemain, tetapi jika terjadi perbedaan diantara mereka, maka tetap keputusan wasitlah yang dibenarkan.

Peraturan 6 tentang wasit kedua, diuraikan sebagai berikut:

a) Tugas Wasit Kedua

(1) Wasit kedua ditunjuk untuk menjalankan sisi lapangan yang berlawanan dari posisi wasit. Ia juga diperkenankan

menggunakan peluit. Wasit kedua membantu wasit untuk mengawasi pertandingan sesuai dengan Peraturan Permainan.

(2) Memiliki kekuasaan untuk menghentikan permainan untuk setiap pelanggaran peraturan. (3) Memastikan bahwa pergantian pemain dilakukan dengan baik. Dalam hal ini sering terjadi dimana tindakan yang diambil wasit kedua tidak sesuai dengan yang telah ditentukan, maka wasit dapat membebas tugaskan wasit kedua dari tugas-tugasnya dan mengatur pergantian wasit kedua. Seusai pertandingan melaporkannya kepada pejabat yang berwenang. Keputusan dalam peraturan bahwa penggunaan wasit kedua diwajibkan pada pertandingan Internasional.

Peraturan 7 tentang pencatat waktu dan wasit ketiga, diuraikan sebagai berikut:

a) Tugas dan Kewajiban

Seorang pencatat waktu (*timekeeper*) dan adanya wasit ketiga adalah penunjukan. Mereka duduk disisi luar pada pertengahan lapangan, disisi yang sama dengan daerah pergantian pemain. Seorang pencatat waktu dan wasit ketiga dilengkapi dengan jam/pencatat waktu yang sesuai (*chronometer*) serta peralatan yang diperlukan lainnya untuk mengakumulasi jumlah pelanggaran yang dilakukan, yang disediakan oleh asosiasi atau klub pemilik lapangan.

b) Pencatat Waktu (*The Time Keeper*)

Memastikan bahwa lama waktu disesuaikan dengan ketentuan Peraturan No.8 dengan: (1) Menjalankan jam penghitung/pencatat waktu (*chronometer*) setelah tendangan permulaan (*kick-off*). (2) Menghentikan jam (*chronometer*) ketika bola tidak dalam permainan. (3) Memulai kembali permainan setelah tendangan kedalam, gol (bola masuk gawang), tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan dari titik penalti atau titik penalti kedua, waktu *time-out* atau wasit menjatuhkan bola. (4) Memeriksa waktu *time-out* (waktu sela) satu menit. (5) Memeriksa tepat dua menit sewaktu menghukum ketika pemain telah dikeluarkan (*send off*). (6) Menunjukkan akhir dari paruh pertama permainan dan akhir dari pertandingan, akhir dari perpanjangan waktu serta akhir dari *tim-out* dengan peluit atau bunyi sinyal lainnya berbeda dengan yang digunakan oleh wasit.

(7) Mencatat seluruh *time-out* yang tersisa bagi masing-masing tim, memberitahukan wasit dan tim dengan benar serta memberikan ijin untuk *time-out* ketika diminta oleh pelatih kedua tim (Peraturan No.8) (8) Mencatat lima kesalahan pertama yang dilakukan oleh masing-masing tim, yang dicatat oleh wasit dalam setiap babak dalam pertandingan dan

memberi sinyal ketika kesalahan kelima sudah dilakukan oleh salah satu tim.

c) Wasit Ketiga

Wasit ketiga membantu mencatat waktu: (1) Mencatat lima kesalahan pertama yang dilakukan oleh masing-masing pemain disetiap babak dicatat oleh para wasit dan memberi sinyal jika kesalahan kelima sudah dilakukan oleh salah satu tim. (2) Mencatat penghentian permainan dan alasannya. (3) Mencatat nomor pemain yang mencetak gol. (4) Mencatat nama-nama serta nomor pemain yang mendapat peringatan dan dikeluarkan. (5) Memberikan/menyediakan informasi yang relevan mengenai permainan. Dalam kejadian campur tangan yang tidak pantas/diluar batas dilakukan oleh pencatat waktu atau wasit ketiga, maka wasit akan membebas tugaskan mereka, mengatur penggantinya serta melaporkan kepada pihak atau pejabat yang berwenang, seusai pertandingan. Dalam hal cidera, wasit ketiga dapat mengganti wasit atau wasit kedua.

d) Keputusan 1

Untuk pertandingan Internasional, diwajibkan untuk menggunakan pencatat waktu dan wasit ketiga.

e) Keputusan 2

Untuk pertandingan Internasional, jam pencatat waktu (*chronometer*) yang digunakan harus disesuaikan dengan seluruh fungsi-fungsi yang diperlukan (pencatatan waktu yang tepat, alat untuk mencatat sewaktu menghukum dua menit bagi empat pemain secara serentak/*simultaneous*), serta memantau pengumpulan kesalahan oleh masing-masing tim selama setiap babak permainan.

Peraturan 8 tentang lamanya pertandingan periode permainan, diuraikan sebagai berikut:

a) Waktu untuk *Time-Out* (Waktu Sela)

Setiap tim berhak meminta waktu untuk *time-out* selama satu menit disetiap babak, kondisi berikut dapat diberlakukan untuk mendapatkan *time-out*: (1) Para pelatih tim diberikan wewenang meminta kepada pencatat waktu untuk *time-out* selama satu menit. (2) *Time-out* selama satu menit dapat diminta setiap saat, tetapi hanya diperkenankan jika tim tersebut memegang bola (menguasai bola). (3) Pencatat waktu dapat memberikan ijin untuk *time-out* ketika bola tidak dalam permainan dengan menggunakan peluit atau bunyi sinyal lainnya berbeda dari yang digunakan oleh wasit. (4) Ketika *time-out* diberikan, para pemain harus tetap berada didalam lapangan. Jika selama masa *time-out* itu mereka ingin menerima instruksi dari ofisial tim, cara ini hanya dapat

dilakukan hanya pada garis pembatas lapangan (garis samping) yang sejajar dengan tempat duduk Tim dan pemain cadangan. Ofisial yang memberikan instruksi tidak boleh memasuki lapangan. (5) Tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama, pada babak kedua tim tersebut hanya berhak mendapatkan satu kali *time-out*.

b) Jarak Waktu Istirahat

Waktu istirahat antar babak tidak boleh lebih dari 15 menit.

Keputusan dan Penugasan pada peraturan 8 adalah:

a) Keputusan 1

Jika pencatat waktu tidak ada, pelatih minta *time-out* kepada wasit.

b) Keputusan 2

Jika peraturan kompetisi menetapkan bahwa perpanjangan waktu dilaksanakan pada akhir dari waktu normal, maka tidak ada *time-out* selama perpanjangan waktu (*extra time*) tersebut.

Peraturan 9 tentang memulai dan memulai kembali permainan, diuraikan sebagai berikut:

a) Pendahuluan

Pemilihan tempat diputuskan melalui lemparan koin. Tim yang menang pada lemparan koin memutuskan gawang yang ingin diserang pada babak pertandingan

tersebut. Tim lainnya melakukan tendangan pada babak pertama untuk memulai pertandingan. Tim yang memenangkan lemparan koin melakukan tendangan pertama untuk mulai pertandingan dibabak kedua. Pada babak kedua dari pertandingan, Tim-tim berpindah tempat (*bench*), dan menyerang gawang lawan.

b) Tendangan Permulaan (*Kick-off*)

*Kick-off* adalah cara untuk memulai permainan: (1) Pada permulaan babak pertama pertandingan. (2) Setelah gol tercetak/tercipta. (3) Pada permulaan babak kedua dari pertandingan. (4) Pada permulaan masing-masing periode perpanjangan waktu, jika dilakukan. (5) Gol dapat dicetak/tercipta langsung dari *kick-off*.

c) Prosedur

(1) Seluruh pemain berada dalam setengah lapangannya sendiri. Lawan dari tim yang melakukan kick-off paling kurang 3 m dari bola hingga bola sudah dalam permainan. (2) Bola ditempatkan dititik tengah lapangan. (3) Wasit memberikan isyarat untuk memulai *kick-off*. (4) Pada saat memulai pertandingan *kick-off* yang sah, apabila bola ditendang dan bergerak kearah depan. (5) Penendang tidak boleh menyentuh bola untuk kedua kalinya sampai bola tersebut telah menyentuh/disenjutuh pemain lainnya.

Setelah salah satu tim mencetak gol, tendangan permulaan dilakukan oleh tim lainnya (tim lawannya).

d) Pelanggaran dan Sanksi

(1) Jika penendang menyentuh bola untuk kedua kalinya sebelum tersentuh/disentuh oleh pemain lainnya, maka tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada Tim lawan, dilakukan dari tempat terjadinya pelanggaran. (2) Jika pelanggaran dilakukan oleh pemain didalam daerah pinalti lawan, maka tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti dari tempat terdekat dimana terjadinya pelanggaran tersebut. (3) Untuk setiap pelanggaran prosedur *kick-off*, maka *kick-off* dilakukan.

e) Menjatuhkan Bola = Bola Wasit

Menjatuhkan bola adalah cara untuk memulai kembali pertandingan setelah penghentian sementara, menjatuhkan bola merupakan cara untuk melanjutkan pertandingan yang dihentikan bukan karena bola mati. Atau permainan dihentikan bukan karena bola melewati garis samping atau garis gawang atau untuk alasan apapun yang tidak disebutkan dalam peraturan permainan.

f) Prosedur

Salah seorang wasit menjatuhkan bola ditempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan, kecuali jika

dia dalam daerah pinalti, dimana dalam hal ini ia menjatuhkan bola tersebut pada garis daerah pinalti, ditempat terdekat dimana bola berada ketika pertandingan dihentikan. Permainan dimulai kembali atau bola dalam permainan ketika bola sudah menyentuh lapangan.

g) Pelanggaran dan Sanksi

Bola dijatuhkan lagi/kembali: (1) Jika Bola disentuh oleh pemain sebelum bola tersebut menyentuh permukaan lapangan (tanah). (2) Jika bola meninggalkan lapangan setelah kontak dengan tanah, tanpa disentuh oleh pemain.

h) Ketentuan Khusus

(1) Tendangan bebas diberikan kepada tim bertahan didalam daerah penalti sendiri, boleh dilaksanakan dari titik mana saja dalam daerah penalti. (2) Tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim penyerang di dalam daerah penalti tim lawannya, harus dilakukan dari garis daerah penalti pada titik terdekat dimana pelanggaran dilakukan/terjadi. (3) *Dropped ball* untuk memulai kembali permainan di dalam daerah penalti, harus dilakukan di atas garis daerah penalti pada titik terdekat dimana bola berada ketika permainan dihentikan.

Peraturan 10 tentang bola didalam dan diluar permainan, diuraikan sebagai berikut:

a) Bola Diluar Permainan

Bola diluar permainan, jika: (1) Bola secara keseluruhan melewati garis gawang, apakah menggelinding atau melayang.

(2) Permainan telah dihentikan sementara oleh wasit. (3) Bola menyentuh langit-langit.

b) Bola Didalam Permainan

Bola dalam permainan setiap waktu termasuk ketika : (1) Bola memantul dari tiang gawang atau memantul palang gawang ke dalam lapangan. (2) Bola memantul / menyentuh wasit ketika mereka masih berada didalam lapangan.

c) Keputusan

Ketika pertandingan sedang dimainkan / berlangsung pada lapangan *indoor* dan secara tidak sengaja bola menyentuh langit-langit, Permainan akan dilanjutkan kembali dengan tendangan kedalam, diberikan kepada lawan dari tim yang terakhir menyentuh bola. Tendangan kedalam dilakukan dari sebuah titik pada garis terdekat dibawah langit-langit dimana bola menyentuhnya.

Peraturan 11 tentang cara mencetak gol, diuraikan sebagai berikut:

a) Gol Masuk Gawang

Kecuali ditentukan lain dari peraturan ini, dapat dikatakan gol ketika keseluruhan bagian dari bola melewati garis gawang antara kedua tiang gawang dan dibawah palang gawang, asalkan bola tersebut tidak dilemparkan, dibawa atau

secara sengaja didorong oleh tangan seorang pemain dari tim penyerang, termasuk penjaga gawang.

b) Tim Pemenang

Tim yang mencetak jumlah gol paling banyak selama pertandingan adalah pemenangnya. Jika kedua tim mencetak gol yang sama atau tidak tercetak/tercipta gol, maka pertandingan dinyatakan imbang atau seri.

c) Peraturan dan Pertandingan

Untuk suatu pertandingan yang berakhir seri, peraturan kompetisi boleh menyatakan ketentuan yang menyertakan perpanjangan waktu atau dilakukan tendangan dari titik pinalti untuk menentukan pemenangnya.

Peraturan 12 tentang kesalahan-kesalahan dan kelakuan jahat, diuraikan sebagai berikut:

a) Tendangan Bebas Langsung

Tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan salah satu dari enam bentuk pelanggaran dibawah ini, dengan pengamatan wasit dan itu merupakan tindakan yang kurang berhati-hati, kasar atau menggunakan tenaga yang berlebihan : (1) Menendang atau mencoba menendang lawan. (2) Mengganjal atau mencoba mengganjal lawan. (3) Menerjang lawan. (4) Mendorong lawan, meskipun dengan bahunya. (5) Memukul

atau mencoba memukul lawan. (6) Mendorong lawan.

Tendangan bebas langsung juga dapat diberikan kepada tim lawan, jika seseorang pemain melakukan pelanggaran sebagai berikut : (1) Memegang lawan. (2) Meludah pada lawan. (3) Melakukan *sliding tackle* dalam rangka mencoba merebut bola ketika bola sedang dimainkan/dikuasai oleh lawan. Kecuali untuk penjaga gawang didaerah pinaltinya sendiri dan dengan syarat ia tidak bermain dengan hati-hati, kasar atau menggunakan kekuatan yang berlebihan. (4) Menyentuh lawan sebelumnya, ketika berusaha menguasai bola. (5) Memegang bola secara sengaja, kecuali dilakukan oleh penjaga gawang didaerah pinaltinya sendiri.

Tendangan bebas langsung dilakukan dari tempat dimana terjadinya pelanggaran. Semua pelanggaran yang disebutkan diatas merupakan kumpulan pelanggaran yang diakumulasikan.

b) Tendangan Penalti

Tendangan penalti diberikan, jika seorang pemain telah melakukan pelanggaran didaerah pinaltinya sendiri, tidak peduli dimana posisi bola, tetapi asalkan bola dalam permainan atau bola hidup.

c) Tendangan Bebas Tidak Langsung

Tendangan bebas tidak langsung diberikan pada tim lawan, jika seorang penjaga gawang telah melakukan salah satu pelanggaran dibawah ini : (1) Setelah melepaskan bola dari tangannya, ia menerima kembali dari rekan tim (dengan kaki/tangan), sebelum melewati garis tengah atau sebelum dimainkan atau belum disentuh oleh pemain lawan. (2) Menyentuh atau menguasai bola dengan tangannya, dengan secara sengaja dikembalikan kepadanya oleh rekan tim (*back pass*). (3) Menyentuh atau menguasai bola dengan tangannya, setelah ia menerima bola langsung dari tendangan kedalam yang dilakukan oleh rekan tim. (4) Menyentuh atau menguasai bola dengan tangannya atau kaki, lebih dari empat detik.

Tendangan bebas tidak langsung diberikan pada tim lawan, dilakukan di tempat terjadinya pelanggaran, jika menurut pendapat wasit seorang pemain: (1) Bermain dengan cara yang membahayakan. (2) Dengan cara sengaja menghalangi gerakan pemain lawan tanpa ada bola padanya (yang dimaksud bola tidak dalam jarak permainan). (3) Mencegah penjaga gawang melepaskan bola dari tangannya. (4) Melakukan pelanggaran lainnya yang tidak disebutkan sebelumnya pada Peraturan No.12, yang mana permainan dihentikan untuk memberi peringatan atau mengeluarkan seorang pemain.

Tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan, dari tempat dimana terjadinya pelanggaran. Kecuali, terjadi didalam daerah pinalti, maka tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti ditempat yang terdekat dimana pelanggaran terjadi.

d) Sangsi Disiplin

Kartu kuning dan kartu merah hanya dapat ditunjukkan kepada para pemain atau para (pemain) cadangan. Para wasit memiliki kekuasaan untuk memutuskan sangsi disiplin kepada para pemain dari sejak ia masuk lapangan sampai meninggalkan lapangan setelah isyarat peluit akhir.

e) Pelanggaran yang Diperintahkan

Seorang pemain diperintahkan dan menunjukkan kartu kuning, jika ia melakukan pelanggaran-pelanggaran sebagai berikut : (1) Bersalah karena melakukan tindakan yang tidak sportif. (2) Memperlihatkan perbedaan pendapatnya dengan melontarkan perkataan atau aksi yang tidak baik. (3) Tetap melanggar Peraturan Permainan. (4) Memperlambat atau mengulur-ulur waktu pada saat memulai kembali permainan. (5) Tidak mengikuti perintah untuk menjaga jarak yang ditentukan ketika dilakukan tendangan sudut, tendangan kedalam, tendangan bebas atau tendangan gawang. (6) Masuk atau kembali ke lapangan tanpa ijin wasit

atau melanggar prosedur pergantian pemain. (7) Secara sengaja meninggalkan lapangan tanpa ijin dari wasit.

Untuk setiap pelanggaran, dan kepada lawan akan diberikan tendangan bebas tidak langsung, dilakukan ditempat dimana terjadinya pelanggaran tersebut. Jika pelanggaran ini terjadi didalam daerah pinalti, maka tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti pada tempat yang terdekat dimana terjadinya pelanggaran tersebut dan selain itu kepada pemain itu diberikan peringatan dengan menunjukkan kartu kuning.

f) Pelanggaran yang Dapat Menyebabkan Pemain Dikeluarkan

Seorang pemain atau pemain cadangan dikeluarkan dengan menunjukkan kartu merah, jika ia melakukan salah satu pelanggaran sebagai berikut: (1) Pemain bermain sangat kasar. (2) Pemain melakukan tindakan kasar. (3) Meludah pada lawan atau orang lain. (4) Menghalangi lawan untuk mencetak gol atau kesempatan mencetak gol dengan sengaja memegang bola dengan cara yang tidak diperkenankan dalam peraturan (hal ini tidak berlaku kepada penjaga gawang didalam daerah pinaltinya sendiri). (5) Mengagalkan pemain lawan yang berkesempatan menciptakan gol dengan bergerak maju kedepan menuju ke arah gawang pemain tersebut. Dengan melakukan tindakan pelanggaran yang dapat dikenai

hukuman melalui tendangan bebas atau tendangan penalti. (6)

Mengeluarkan kata-kata yang sifatnya menghina atau kata-kata caci-maki. (7) Menerima peringatan (Kartu Kuning) kedua didalam pertandingan yang sama.

g) Keputusan dan Penegasan

Jika permainan dihentikan untuk sementara karena pemain melakukan pelanggaran No.6 atau No.7, tanpa melakukan pelanggaran peraturan lainnya, maka permainan dimulai kembali dengan tendangan bebas tidak langsung yang diberikan kepada tim lawan dan dilakukan ditempat dimana pelanggaran awal terjadi. Jika pelanggaran ini terjadi didalam daerah pinalti, maka tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti pada tempat yang terdekat dimana pelanggaran terakhir terjadi.

h) Keputusan

Seorang pemain yang dikeluarkan oleh wasit (*send off*) tidak dapat ikut kembali kepermainan yang sedang berjalan, maupun duduk dibangku pemain cadangan dan harus meninggalkan sekitar lapangan. Pemain cadangan dapat masuk ke lapangan dua menit setelah rekan timnya dikeluarkan, kecuali tercipta gol oleh lawannya sebelum masa dua menitnya berakhir, dan pemain secara sah telah diijinkan oleh pencatat waktu. Dalam hal ini ditetapkan aturan sebagai

berikut: (1) Jika dalam permainan terdapat 5 pemain melawan 4 pemain dan tim dengan jumlah pemain yang lebih besar mencetak gol, maka tim yang hanya dengan 4 pemain dapat memasukkan pemain kelimanya. (2) Jika kedua tim bermain dengan 4 pemain dan terjadi gol, maka kedua tim tetap bermain dengan jumlah yang sama. (3) Jika dalam pertandingan dimana terdapat 5 pemain bermain melawan 3 pemain, atau 4 pemain melawan 3 pemain dan tim dengan jumlah pemain yang lebih besar mencetak gol, maka tim dengan 3 orang pemain dapat menambah hanya satu orang pemain lagi. (4) Jika kedua tim bermain dengan 3 pemain dan terjadi gol, maka kedua tim tetap dengan jumlah pemain yang sama. (5) Jika tim yang mencetak gol adalah salah satu dari tim dengan pemain yang lebih sedikit, maka permainan diteruskan tanpa menambah jumlah pemain.

Tergantung pada peraturan 12.

Pemain boleh sodorkan/operkan bola ke penjaga sendiri dengan kepala (sundulan pada bola dengan kepala), dengan dada atau lutut dan cara lain, asalkan bola telah melewati garis tengah (lapangan) atau telah menyentuh/disentuh atau dimainkan oleh pemain lawan.

Tetapi, jika menurut pendapat wasit, pemain sengaja melakukan tipuan ketika bola dalam permainan menghindari

peraturan ini, pemain itu bersalah, berkelakuan tidak sportif. Pemain diberikan peringatan dan menunjukkan kartu kuning, dan tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan dilaksanakan dari tempat di mana pelanggaran terjadi dalam kondisi seperti itu, tidak ada hubungannya apakah penjaga gawang kemudian menyentuh bola dengan tangannya atau tidak.

Pelanggaran yang dilakukan pemain dalam usaha untuk menghindar dari ketentuan dan makna dari peraturan 12.

- (1) Menyerang yang dapat membahayakan keselamatan lawannya, harus diberikan sangsi sebagai pemain sangat kasar (*must be sanctioned as serious foul play*).
- (2) Tiap tindakan pura-pura di dalam lapangan adalah berniat menipu wasit, harus diberikan sangsi sebagai kelakuan tidak sportif (*must be sanctioned as unsporting behaviour*). (3) Pemain yang melepaskan baju kaos/shirt ketika merayakan suatu gol, harus diberikan peringatan untuk kelakuan tidak sportif (*must be caution for unsporting behaviour*).

## **2. Hakikat Teknik *Shooting* Futsal**

### **a. Pengertian *Shooting* Futsal**

*Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki

dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Menurut Sugiyanto SD (1997: 17), *shooting* adalah ada awalan sebelum tendangan, (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan lanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan – gerakan lanjutan (*follow through*).

#### **b. Teknik Dasar *Shooting* Futsal**

*Shooting* adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

- 1) Teknik menggunakan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012, 34), gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
  - a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
  - b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
  - c) Konsentrasi pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.

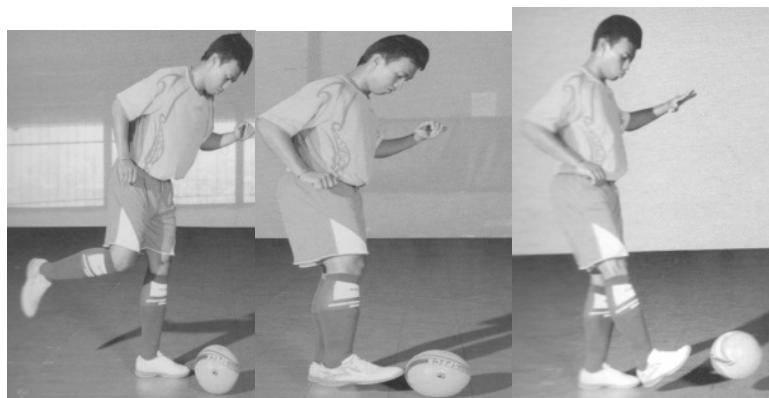
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



**Gambar 1.** Teknik *Shooting* Dengan Punggung Kaki  
Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 35)

## 2) *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



**Gambar 2.** Teknik *Shooting* dengan Ujung Kaki  
Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 35)

Menurut Justinus Lhaksana (2008: 34), ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki, ialah:

- a) Posisi badan berada di belakang bola.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- c) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola.
- d) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki / sepatu.
- e) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali kebelakang.

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Teknik *shooting* dalam penelitian ini adalah menendang bola dengan sekuat-kuatnya menuju sasaran target yaitu gawang lawan.

Jadi tendangan ini merupakan alat vital untuk menciptakan sebuah goal untuk timnya.

### **3. Hakikat Ketepatan Tendangan *Shooting* Futsal**

Pengertian ketepatan identik dengan ketrampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan futsal. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek.

Menurut Dendy Sugono (2008: 1178), ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituhan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59), “ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Suharno HP (1983: 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.

- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya.

#### **4. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan**

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (1994: 5), latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1), latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2002: 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. Namun, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4), latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2002: 6), pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai pralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang atlet futsal agar dapat melakukan *shooting* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan,

maka diperlukan *practice* dalam menendang bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Didalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7), latihan yang berasal 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 pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8-9), 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 ajeg, 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.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2002: 10), 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 Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2), sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera.

Sudradjat Prawirasaputra (2000: 5), berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas

kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

## 5. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto (2002: 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 Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) prinsip latihan meliputi (1) partisipasi aktif, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), (7) variasi. Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

Sudradjat Prawirasaputra, dkk (2000: 16-17) berpendapat bahwa proses pembinaan latihan adalah garapan yang palig penting bagi seorang

pelatih dalam mempersiapkan atlet binaannya yang handal dan menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapainya kelak. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuensi maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Prinsip latihan dalam penelitian ini adalah suatu aturan yang diberikan oleh pelatih kepada seseorang, harus dipatuhi dan ditaati dengan tujuan target latihan dapat tercapai dengan maksimal.

## **6. Hakikat Permainan Target (*Target Games*)**

*Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin, dalam Ahmad Rithaudin & Saryono (2010: 4), Yoyo Bahagia & Andang Suherman, (2000: 24-31) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya 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 memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

*Target games* adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan

permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu *golf*, *bowling*, *freesbe*, *woodball*, panahan, *dart*, dan lain-lain. Contoh dalam permainan *golf*, bola dipukul ke dalam sebuah lubang dengan jumlah pukulan sedikit mungkin dan skor dihitung dari jumlah pukulan. Berbeda dengan *bowling* yang dimainkan menggunakan bola yang digelindingkan dengan tangan ke arah sebuah sasaran yang disebut pin. Secara sederhana skor dalam *bowling* dihitung dari berapa banyak jumlah pin yang roboh.

Dari kedua contoh ini dapat disimpulkan bahwa permainan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri si pelaku sendiri. Berikut tabel permasalahan taktik *shooting* menggunakan punggung kaki dalam olahraga futsal menurut Beltasar Tarigan (2001: 8):

**Tabel 1.** Permasalahan Taktik

Masalah Taktik	Perkenaan Bola	Gerak Akhiran
Ketepatan Perkenaan Kaki pada Bola	Tepat pada punggung kaki	Keras dan gol
Ketepatan Sasaran ke Gawang	Tepat pada sudut yang sulit dijangkau kiper	Tepat sasaran yang diinginkan

Didalam permainan target siswa didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan siswa harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia oleh Aris Fajar Pembudi (2007: 38), melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4) pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif. Lalu dalam aspek psikomotor permainan target akan mempengaruhi *feeling* atau semakin akuratnya arah *shooting* dalam hasil tendangan dengan punggung kaki pada permainan futsal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan permainan dengan sasaran objek yang telah ditentukan. Aktivitas permainan target dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki pada futsal. Melalui permainan target diharapkan akan meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis.

## **7. Hakikat Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis**

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan disuatu lembaga sekolah yang bertujuan untuk wadah pembinaan baik olahraga maupun ketrampilan dalam bidang lain. Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang terkait dengan kurikulum. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. (Depdikbud, 1994: 4).

Sekolah Menengah Pertama 2 Jetis Bantul merupakan sekolah berstatus Negeri yang beralamatkan di Plembutan, Canden, Jetis, Bantul. Jumlah siswa disekolah ini total 421 siswa dengan 236 laki-laki dan 185 perempuan. Dengan banyaknya siswa disekolah tersebut maka banyak bakat

dan minat yang ingin mereka kembangkan baik di bidang seni, organisasi, maupun bidang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler di bidang olahraga adalah futsal. Futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler dibidang olahraga yang diadakan di SMP 2 Jetis Bantul. Latar belakang diadakannya ekstrakurikuler futsal karena banyaknya pertandingan futsal antar SMP baik tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional dan bakat-bakat yang terlihat saat pembelajaran penjas disekolah terutama siswa putra. Dari ekstrakurikuler futsal, pihak sekolah menginginkan prestasi yang gemilang di setiap pertandingan yang diikuti SMP 2 Jetis, dengan hal itu maka ekstrakurikuler futsal rutin diadakan 2 kali dalam satu minggu pada hari Senin dan Rabu pukul 14.00 WIB sampai 15.30 WIB bertempat di lapangan bolabasket sekolah dan lapangan sepakbola belakang sekolah.

## **8. Karakteristik Siswa SMP**

Menurut Desmita (2010: 36-37), bahwa dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

1. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.

4. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai, etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai menyeimbangkan standar dan harapan perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif lebih jelas.

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Menurut Sukintaka (1992: 45), anak usia SMP kira-kira 13-15 tahun yang mempunyai karakteristik:

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
  - 5) Mudah lelah, tapi tidak dihiraukan.
  - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada siswa putri.
  - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau mental
  - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
  - 2) Ingin menentukan pandangan hidup.
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
  - 2) Mengetahui moral dan etika kebudayaannya.
  - 3) Pesekawan yang tetap makin berkembang.
- d. Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi, permainan yang ada di masyarakat.

Kemampuan motorik dan sikap fisik peserta didik SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (2001: 54-55) adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas rekreasi
  - 1) Aktivitas waktu luang berkembang luas.
  - 2) Menguasai sejumlah permainan masyarakat.
  - 3) Pengembangan keterampilan aktivitas unjuk kerja
- b. Akuatis
  - 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50meter.
  - 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
  - 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
  - 4) Mampu mengapung pada air yang dalam.
  - 5) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
  - 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
  - 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan.
- c. Permainan dan olahraga
  - 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
  - 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
  - 3) Mampu untuk rileks.
- d. Aktivitas ritmik
  - 1) Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktifitas.
  - 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.
  - 3) Pengembangan keindahan bentuk badan dan control.
  - 4) Terampil dalam macam-macam tari, seperti tari masyarakat, kotemporer, dan tradisional.
- e. Aktivitas pengembangan
  - 1) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
  - 2) Memperlihatkan perbaikan dalam faktor kebugaran.
- f. Tes terhadap diri sendiri
  - 1) Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai.
  - 2) Mengembangkan perbaikan koordinasi.
  - 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan, dan kelentukan hingga baik.
  - 4) Makin baik dalam penampilan keterampilan sikap dasar.
  - 5) Makin baik dalam lari dan lempar.

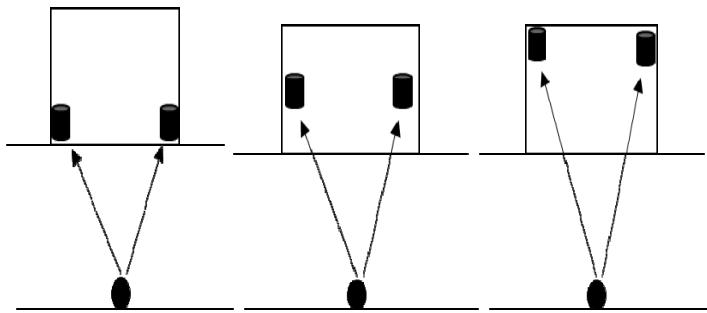
Karakteristik siswa SMP pada intinya senang bermain, menyukai kebebasan, sulit diatur, dan perlu pengarahan yang tidak menyinggung perasaannya.

#### **9. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target**

Permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. Seperti yang dikemukakan oleh Yoyo Bahagia (2000: 31-32), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk permainannya sebagai berikut:

##### *1. Goalling*

Permainan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran botol aqua yang di letakkan pada sisi sisi gawang.siswa menendang bola ketarget dengan jarak 6 m dan 10 m. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



**Gambar 3.** Permainan Target *Goaling*

Cara melakukan sebagai berikut:

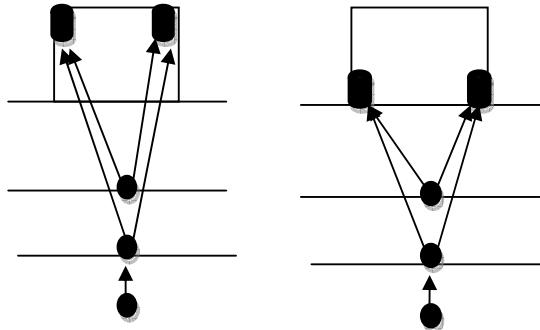
- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Siswa berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- c) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latian selesai.

## 2. *Girshoot (Giring Shooting)*

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya.

*Shooting* menuju sasaran target menggunakan punggung kaki dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas *shooting* sejauh 5 m, *shooting* dilakukan pada jarak penalti 6 m dan 10 m dengan sasaran target yang disediakan

(botol). Jika bola mengenai botol maka mendapat poin 5, jika tidak mengenai maka tidak mendapat poin atau 0.



**Gambar 4.** Permainan Target *Girshoot*

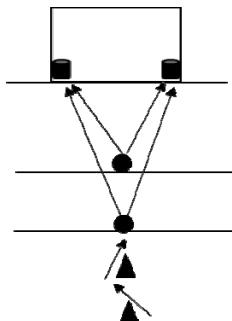
Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Siswa berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- c) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latian selesai.

### 3. Zig-Zag Goal

Permainan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan.

Permainan ini menuntut siswa melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* siswa melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki ke arah sasaran target berjarak 6 m dan 10 m.



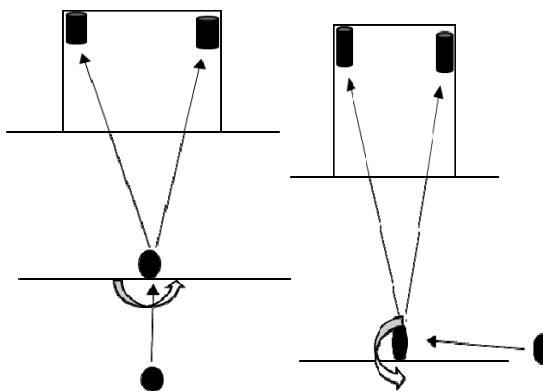
**Gambar 5.** Permainan Target Zig-Zag Goal

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Siswa berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- c) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latian selesai.

#### 4. Bolbal *Shoot*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan *shooting* ke gawang. Tujuannya agar siswa dapat melakukan *shooting* dengan pungung kaki jika mendapat operan dari teman dari samping dan belakang dengan cara balik badan. Jika bola mengenai sasaran mendapat nilai 5, jika tidak mengenai sasaran tidak mendapat poin atau 0.



**Gambar 6.** Permainan Target Bolbal *Shoot*

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Siswa berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- c) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang

sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latian selesai.

## B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan karangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki 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 punggung kaki 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 punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung  $0,457 > r$  tabel  $0,312$ , (2) ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung  $0,469 > r$

tabel 0,312, (3) tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan r hitung 0,026 >r tabel 0,312, (4) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan F hitung 4,798< F tabel 2,866 dengan nilai signifikan sebesar 0.007 diantara nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p<0,05$ ). Hasil uji R<sup>2</sup> penelitian ini diperoleh nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,286.

2. Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (*Target Games*) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Tes ketepatan pukulan *smash* diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 26-28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 13,534 dengan nilai signifikansi sebesar

$0,000 < 0,005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pretest* sebesar 29,35 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 33,90.

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariatif maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan *shooting* maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke gawang yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan.

Selain itu model bermain dengan permainan target dianggap tepat untuk usia SMP dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh siswa. Sehingga siswa akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, siswa akan semakin meningkat ketepatan tendangan *shootingnya* agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi tendangan shooting yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis: “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.”

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) 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). Pada penelitian lapangan biasanya menggunakan rancangan eksperimen semu (kuasi eksperimen). Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok banding. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Didalam penelitian ini, penulis mencoba membuktikan bahwa permainan target berpengaruh terhadap ketepatan tendangan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



**Gambar 7.** Desain Penelitian

Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 124)

Keterangan :

O<sub>1</sub>, *Pretest* : Test awal dengan tendangan *shooting* ke gawang sebanyak 10 kali dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan target (lampiran 3).

O<sub>2</sub>, *Posttest* : Tes akhir dengan tendangan *shooting* dengan daerah sasaran sebanyak 10 kali, dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen.

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (1998: 97) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi laki-laki dan perempuan, berat badan karena ada berat 40 kg, 50 kg dan sebagainya. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi. Pada penelitian yang melihatkan pengaruh *treatment*, maka ada variabel yang menpengaruhi dan variabel akibat. Suharsimi Arikunto (1998: 101) bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independen variabel, sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau dependen variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terdiri dari latihan dengan permainan target. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis.

Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi permainan target adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 12 kali pertemuan. Sedangkan ketepatan dalam penelitian ini diukur menggunakan tendangan *shooting* yaitu siswa menendang bola menggunakan punggung kaki sebanyak 10 kali. Hasil sasaran bola pada target yang akan menjadi pedoman hasil tes.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2005: 55), 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 siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis yang berjumlah 30 anak.

### 2. Sampel

Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan 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* dalam penelitian. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari *purposive sampling* tersebut dikenai *pretest* dan setelahnya diberikan perlakuan dengan metode latihan permainan target.

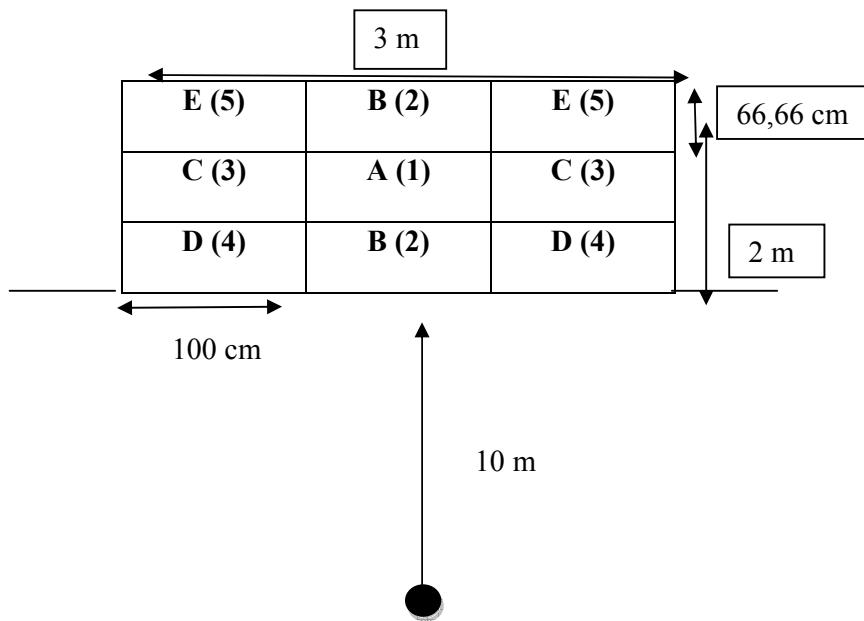
## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpilan Data**

### **1. Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam permainan futsal. Tes ini telah diteliti dalam skripsi oleh Arki Taupan Maulana (2009: 36) dengan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang berjarak 10 meter. Validitas tes ini ditelaah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis. Penelaah dengan validitas muka atau validitas tampang yaitu dengan melihat apakah suatu tes sudah baik dilihat dari format penampilan (*appearance*) tesnya, sehingga tes mampu mengukur prestasi akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Hal itu ditunjukkan dengan rancangan tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat kekuatan tendangan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki

yang menggunakan tingkat prestasi akurasi *shooting* yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk *shooting* menggunakan punggung kaki sebesar 0,940 dan untuk *shooting* menggunakan ujung kaki sebesar 0,967. Oleh karena nilai koefisien reliabilitas kedua instrumen tersebut lebih besar dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel (Arki Taupan Maulana, 2009: 37).

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan. Gambar untuk tes ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36), dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 8.** Lapangan Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter  
Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan *shooting*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan permainan target. Program latihan yang dilakukan selama 1 bulan dimulai dari bulan Maret 2015 sampai bulan April 2015, ekstrakurikuler dilaksanakan 2 kali dalam 1 minggu yaitu hari Selasa dan Sabtu.

## E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan

hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, linearitas, dan uji t.

## **1. Uji Prasyarat Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program stastistik (SPSS) edisi 16 *for windows*. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila sig hitung  $> 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri dari beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden

secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variansi populasi sampel penelitian.

## 2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Didalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 16. Maka hasil nilai hitung SPSS sebagai berikut:

- a. Jika nilai p lebih besar atau sama dengan ( $\geq$ ) dari 0,05 maka hipotesis diterima.
- b. Jika nilai p lebih kecil ( $<$ ) dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

Jika pengujian hipotesis menggunakan cara manual, maka hasil hitung sebagai berikut:

- a. Jika nilai t hitung lebih besar atau sama ( $\geq$ ) t tabel maka hipotesis diterima.
- b. Jika t hitung lebih kecil ( $>$ ) dari t tabel maka hipotesis ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Bompa (1994: 76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”, maka penelitian dilaksanakan dua kali per minggu selama 12 kali pertemuan di lapangan futsal SMP 2 Jetis Bantul yaitu pada hari Selasa dan Sabtu. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel adalah 20 siswa. Pengambilan *pretest* atau tes awal pada tanggal 10 Maret 2015 dan *posttest* atau tes akhir pada tanggal 25 April 2015, sedangkan proses latihan dilakukan pada tanggal 14 Maret 2015 hingga tanggal 21 April 2015 sebanyak 12 kali latihan.

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui pengaruh latihan menggunakan model latihan permainan target terhadap ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan adalah hipotesis berbunyi “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

Tabel 2. Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP 2 Jetis

No	Nama	Kelas	Usia	Pretest	Posttest	Selisih	Ranking
1	A	VII	13	19	21	2	18
2	B	VII	14	22	25	3	12
3	C	VII	14	32	36	4	6
4	D	VII	14	18	19	1	19
5	E	VII	13	28	31	3	9
6	F	VII	14	18	20	2	15
7	G	VII	14	13	17	4	8
8	H	VII	13	23	38	15	1
9	I	VII	13	23	26	3	11
10	J	VII	14	22	27	5	5
11	K	VII	13	18	20	2	26
12	L	VII	14	22	25	3	13
13	M	VII	13	27	31	4	7
14	N	VII	13	16	18	2	17
15	O	VII	14	25	28	3	10
16	P	VII	13	14	15	1	20
17	Q	VII	14	19	25	6	4
18	R	VII	13	20	23	3	14
19	S	VII	14	18	31	13	2
20	T	VII	13	31	38	7	3
Jumlah				428	514	-	-
Rerata				21,4	25,7	-	-
Standar Deviasi				5,1951	6,8449	-	-
Median				21	25	-	-
Modus				18	25	3	-
Nilai Tertinggi				32	38	15	-
Nilai Terendah				13	15	1	-

Dari tabel 2 tersebut dapat dilihat bahwa sebagian sampel mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *pretest* dan *posttest* yaitu lebih besar *posttest* dari pada *pretest* yang artinya skor ketepatan

tendangan siswa dalam melakukan tes ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki lebih baik *posttest* dari pada *pretest*.

## 1. Uji Prasyarat Analisis Data Hasil Penelitian

Pengolahan data merupakan kegiatan pokok yang harus dilakukan oleh para peneliti, karena mustahil peneliti akan mendapatkan kesimpulan yang berarti tanpa didahului oleh kegiatan pengolahan data. Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan homogenitas (Riduwan, 2004: 156).

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang atau berbeda secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan penghitungan statistik dan analisis program SPSS 20 dengan *Kolmogorov-Smirnov test*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $\rho \leq 0,05$  maka distribusi data tidak normal, jika  $\rho > 0,05$  maka distribusi data normal. Jika  $\chi^2_{\text{hitung}} \geq \chi^2_{\text{tabel}}$  maka distribusi data tidak normal, jika  $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$  maka distribusi data normal.

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas

No	Variabel	$\chi^2$ hit	$\chi^2$ tabel	p	Ket
1	<i>Pre-test</i>	0,577	28,869	0,893	Normal
2	<i>Post-test</i>	0,464	28,869	0,982	Normal

Dari hasil perhitungan yang dilakukan diperoleh  $\rho_{\text{pre-test}} = 0,893$  berarti  $0,893 > 0,05$  dan  $\rho_{\text{post-test}} = 0,982$  berarti  $0,982 > 0,05$ . Sedangkan  $\chi^2_{\text{hitung pre-test}} = 0,577 < \chi^2_{\text{tabel}} = 21,026$  dan  $\chi^2_{\text{hitung post-test}} = 0,464 < \chi^2_{\text{tabel}} = 22,362$ . Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data penelitian bersifat normal. Data lengkap seperti tampak pada lampiran 6 halaman 64.

#### b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak, uji homogenitas yang digunakan dengan uji-F. Dari hasil perhitungan diperoleh  $\rho_{\text{pre-test}} = 0,214$  berarti  $0,214 > 0,05$  dan  $\rho_{\text{post-test}} = 0,796$  berarti  $0,796 > 0,05$ . Maka menunjukkan semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen. Data lengkap seperti tampak pada lampiran 7 halaman 65.

### 2. Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebaran data bersifat normal dan variannya homogen. Sehingga data dapat diolah lebih lanjut dengan statistik parametris. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji analisis satu jalur pada taraf signifikansi 5 %. Untuk menguji ada tidaknya perbedaan pengaruh antara *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji t antar ulangan. Hal ini disebabkan subjek masih dalam satu kelompok. Pengambilan keputusan didasarkan pada ketentuan jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , hipotesis berbunyi “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” diterima.

Berikut ini hasil pengujian hipotesis berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh positif dari metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai  $t_{\text{hitung}} = 5,257 > t_{\text{tabel}} = 2,085$ . Sehingga hipotesis berbunyi “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” diterima.

## **B. Pembahasan**

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa dalam pendidikan jasmani saat ini. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Didalam bermain terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar siswa akan mengalami peningkatan ketepatan tanpa mengalami kejemuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan. Dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada ekstrakurikuler futsal, pembelajaran

permainan target di sekolah formal khususnya olahraga futsal, maupun di klub futsal dalam metode peningkatan ketepatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Karena setelah mendapatkan treatment yang difokuskan pada latihan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *posttest* siswa meningkat secara signifikan.

*Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *posttest* lebih besar daripada *pretest* dengan selisih 4,3. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sesuai dengan pendapat Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan

sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah : (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya ketepatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa nilai  $t_{\text{hitung}} = 5,257 > t_{\text{tabel}} = 2,085$ . Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah  $0,000 < 0,005$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “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” diterima.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya 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 dengan hasil perhitungan nilai  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yaitu  $5,257 > 2,085$ . Dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 21,4000 dan *posttest* adalah 25,7000. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh tes ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki sesudah perlakuan lebih cepat yang berarti terdapat peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya para guru pengampu ekstrakurikuler, terlebih lagi bagi pelaku olahraga futsal, yaitu pelatih dan pemain.

1. Bagi Pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih futsal khususnya kemampuan *shooting*. Juga sebagai acuan untuk memberikan latihan lebih intensif teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain.

2. Bagi pemain, agar pemain tengah dan pemain depan mempelajari hal-hal yang dibutuhkan yang mendukung kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal.

### **C. Keterbataasan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dan masih banyak terdapat kelemahan antara lain:

1. Sampel yang digunakan hanya 20 siswa, solusinya apabila akan dilakukan penelitian kembali sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar.
2. Tidak ada kelompok kontrol yang berbeda dan sampel tidak dikarantina sehingga peneliti tidak dapat menentukan aktifitas sampel di luar penelitian.

Solusi apabila akan dilakukan penelitian lagi sebaiknya menggunakan kelompok kontrol supaya hasilnya lebih baik.

### **D. Saran**

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai jumlah sampel, kelompok kontrol juga diperhitungkan secara lebih cermat mengenai waktu pelaksanaan penelitian juga besarnya biaya selama penelitian, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Aris Fajar Pambudi. (2007). *Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Arki Taupan Maulana. (2009). Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal. *Skripsi*: FIK UNY
- Asmar Jaya. (2008). *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga*. Jakarta: CV Setiaki
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Depdikbud. (1994). *Manajemen Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diktat. FIK UNY.
- Esdy Irfanudin. (2012). Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyege. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK-UNY
- FIFA (2014). *Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia*. Diakses dari <http://www.fifa.com> pada tanggal 11 Juli 2015 pukul 14.00 WIB.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK, Jakarta

- Joseph L. (1996). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Justinus Lhaksana. (2004). *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone*. Jakarta: Difamata Sport EO
- \_\_\_\_\_. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- \_\_\_\_\_. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Komarudin. (2011). *Buku Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Bina Pustaka
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (Target Games) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK-UNY
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Saryono. (2008). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 3, nomor 3, (pp 48-49). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Stephen A Mitchell, Judit L Oslin dan Linda L Griffin. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Sudradjat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sugiyanto SD. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharno HP. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Percetakan PT Firman Resama.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen.

# **LAMPIRAN**

## **SURAT KETERANGAN**

**Yang bertanda tangan dibawah ini:**

**Nama : Nurhadi Santoso, M.Pd**

**Unit Kerja : FIK UNY**

**Bidang Ahli : Permainan Target**

**Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara:**

**Nama : Yuni Satria Sumana**

**NIM : 11601244018**

**Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan**

**Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki**

**Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul.**

**Telah memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang dapat digunakan untuk  
pemberian perlakuan (*treatment*).**

**Yogyakarta, 6 Februari 2015**

**Yang menerangkan,**



**Nurhadi Santoso, M.Pd**

**NIP. 197403172008121003**

**Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgement***

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amat Komari, M.Si

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Permainan Target

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Yuni Satria Sumana

NIM : 11601244018

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan

Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa

Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul.

Telah memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang dapat digunakan untuk  
pemberian perlakuan (*treatment*).

Yogyakarta, 6 Februari 2015

Yang menerangkan,

Amat Komari, M.Si

NIP. 196204221990011001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : JL. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 188/UN.34.16/PP/2015

13 Maret 2015

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yuni Satria Sumana

NIM : 11601244018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015

Tempat/obyek : SMP N 2 Jetis

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP N 2 Jetis Bantul

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 2 Jetis
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

( B A P P E D A )

Jln. Robert Walter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1274/ S1 / 2015

**Menunjuk Surat** : Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 070/REG/V/116/3/2015

**Mengingat** : Tanggal : 16 Maret 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN

- a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
- b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
- c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

**Dilizinkan kepada**

**Nama** : YUNI SATRIA SUMANA  
**P. T / Alamat** : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Yogyakarta.  
**NIP/NIM/No. KTP** : 11601244018  
**Nomor Telp./HP** : 081326849194  
**Tema/Judul Kegiatan** : PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP N 2 JETIS BANTUL  
**Lokasi** : SMP N 2 JETIS  
**Waktu** : 16 Maret 2015 s/d 16 Juni 2015

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa selempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan pelunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga kelertiban dan mematuhi peraturan perundungan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan benluk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 16 Maret 2015



Tembusan disampaikan kepada Yth,

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pendidikan Kecamatan Jetis
5. Ka. SMP Negeri 2 Jetis
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UINY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/V/449/3/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU  
KEOLAHRAGAAN**

Nomor : 188/UN.34.16/PP/2015

Tanggal : **13 MARET 2015**

Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
- Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  - Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  - Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  - Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 16 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **YUNI SATRIA SUMANA** NIP/NIM : **11601244018**

Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Judul : **PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG B KAKI SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI DMP N2 JETIS BANTUL**

Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**

Waktu : **16 MARET 2015 s/d 16 JUNI 2015**

**Dengan Ketentuan**

- Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
- Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
- Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah dan pemegang ijin wajib memtaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
- Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sabetum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
- Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **16 MARET 2015**

A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perékononan dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan :**

- GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
- BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
- DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
- DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- YANG BERSANGKUTAN

**Lampiran 3.** Program Latihan Permainan Target

**Program Permainan Target**

No	Materi	Dosis	Waktu	Mikro/Sesi
1	<i>Pre test</i>		Selasa, 17 Maret 2015	1/ 1
2	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada <b>bawah</b> gawang kanan kiri, jarak 6 meter	<b>5 rep x 4 set</b>	Sabtu, 21 Maret 2015	1/ 2
3	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada <b>bawah</b> gawang kanan kiri jarak 10 meter	<b>5 rep x 4 set</b>	Selasa, 24 Maret 2015	1/ 3
4	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri <b>bawah</b> gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15 m	<b>6 rep x 4 set</b>	Sabtu, 28 Maret 2015	1/ 4
5	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 6 meter	<b>6 rep x 4 set</b>	Selasa, 31 Maret 2015	1/ 5
6	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 10 meter	<b>6 rep x 4 set</b>	Sabtu, 4 April 2015	2/ 6
7	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu	<b>6 rep x 4 set</b>	Selasa, 7 April 2015	2/ 7
8	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas</b> kanan kiri gawang berjarak	<b>6 rep x 4 set</b>	Sabtu, 11 April 2015	2/ 8

	6 meter			
<b>9</b>	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas</b> kanan kiri gawang berjarak 10 meter	<b>8 rep x 5 set</b>	<b>Selasa, 14 April 2015</b>	<b>3/ 9</b>
<b>10</b>	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas</b> kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan lari zig-zag	<b>8 rep x 5 set</b>	<b>Sabtu, 18 April 2015</b>	<b>3/ 10</b>
<b>11</b>	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut gawang <b>atas</b> dan <b>bawah</b> berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	<b>8 rep x 6 set</b>	<b>Selasa, 21 April 2015</b>	<b>3/11</b>
<b>12</b>	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas</b> dan <b>bawah</b> kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari belakang	<b>8 rep x 6 set</b>	<b>Sabtu, 25 April 2015</b>	<b>3/12</b>
<b>13</b>	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas</b> dan <b>bawah</b> kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari samping	<b>8 rep x 6 set</b>	<b>Selasa, 28 April 2015</b>	<b>3/ 13</b>
<b>14</b>	<i>Post test</i>		<b>Sabtu, 2 Mei 2015</b>	<b>4/14</b>

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu : 70 menit**      **Hari/tanggal : Selasa, 17 Maret 2015**

**Sasaran latihan : Ketepatan**      **Pukul :15.00-17.00 WIB**

**Jumlah siswa : 20 anak**      **Tingkatan : 12-14 tahun**

**Mikro/sesi : 1/ 1**      **Peralatan : Lapangan, bola, meteran, cone, rafia**

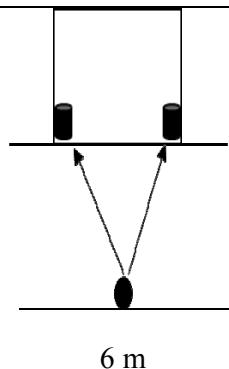
# PRE TEST

### **Macam *Pretest*:**

No	Nama Tes	Keterangan
1.	Tes Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki yang disediakan oleh testor dan diarahkan pada gawang yang sudah diberi nomor/tanda.

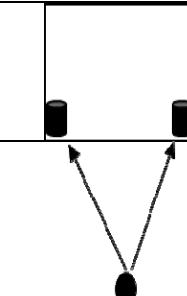
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/tanggal : Sabtu, 21 Maret 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 1/ 2</b>		<b>Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakan, meteran</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada <b>bawah</b> gawang kanan kiri, jarak 6 meter	5 rep x 4 set	 6 m Keterangan: ◊ : target botol ● : bola → : arah bola ke target	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 6 m sebanyak 6 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

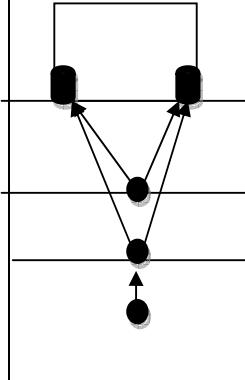
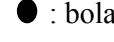
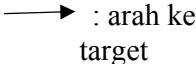
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Selasa, 24 Maret 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 1 / 3</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, botol, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada <b>bawah</b> gawang kanan kiri, jarak 10 meter	5 rep x 4 set	 10 m Keterangan:  :target  :botol  :bola  :arah ke target	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut bawah kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

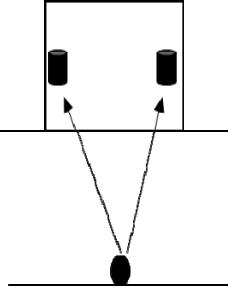
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Sabtu, 28 Maret 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 1/ 4</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri bawah gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15 m.	6 rep x 4 set	 6 m dan 10 m Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target	Siswa menggiring bola dari jarak 15 m lalu melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut kanan kiri bawah gawang. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

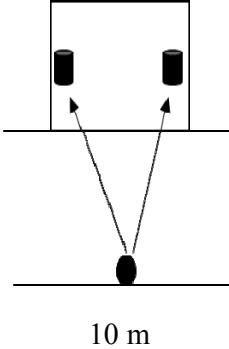
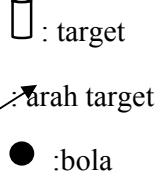
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Selasa, 31 Maret 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 1 / 5</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX  XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 6 meter	6 rep x 4 set	 6 m Keterangan:  :target botol  :shuttlecock  :arah ke target	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut tengah kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1. Jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX  XXXXX	

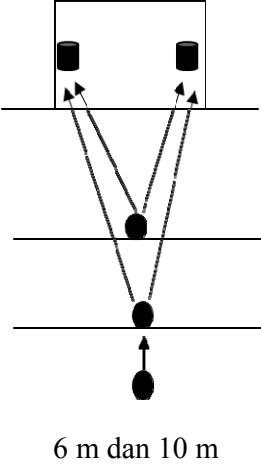
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 70 menit      **Hari/ tanggal** : Sabtu, 4 April 2015  
**Sasaran latihan** : Ketepatan      **Pukul** : 15.00-17.00 WIB  
**Jumlah siswa** : 20 anak      **Tingkatan** : 12-14 tahun  
**Mikro/sesi** : 2/ 6      **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 10 meter	6 rep x 4 set	 10 m Keterangan: 	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang.  Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

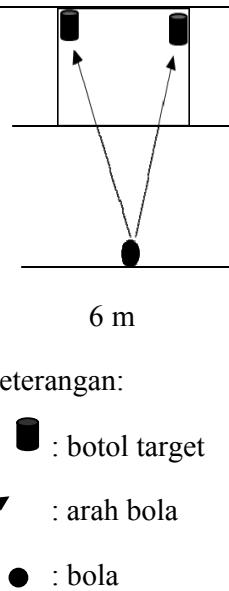
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Selasa, 7 April 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 2/ 7</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian <b>tengah</b> kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu	8 rep x 5 set	 Keterangan:  : target botol  : arah sasaran  : bola	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada tengah kanan kiri gawang. Siswa menggiring bola terlebih dahulu dari jarak 15 m lalu setelah sampai di jarak 10 m siswa segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

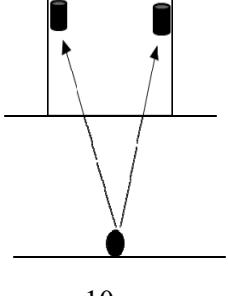
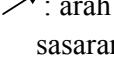
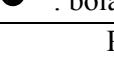
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Sabtu, 11 April 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 2/ 8</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i>  Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut <b>atas kanan kiri</b> gawang berjarak 6 meter	8 rep x 5 set	 6 m Keterangan: ● : botol target → : arah bola ● : bola	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m.  Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

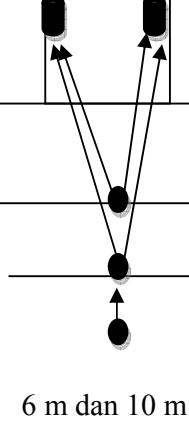
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 70 menit      **Hari/ tanggal** : Selasa, 14 April 2015  
**Sasaran latihan** : Ketepatan      **Pukul** : 15.00-17.00 WIB  
**Jumlah siswa** : 20 anak      **Tingkatan** : 12-14 tahun  
**Mikro/sesi** : 3/ 9      **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> :  Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target di sudut atas kanan kiri gawang 10 m.	8 rep x 5 set	 10 m Keterangan:  : target botol  : arah sasaran  : bola	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang jarak 10 m.  Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

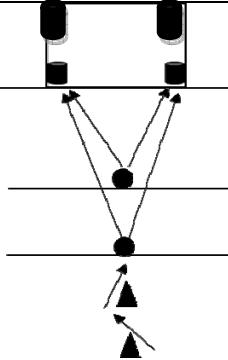
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 70 menit      **Hari/ tanggal** : Sabtu, 18 April 2015  
**Sasaran latihan** : Ketepatan      **Pukul** : 15.00-17.00 WIB  
**Jumlah siswa** : 20 anak      **Tingkatan** : 12-14 tahun  
**Mikro/sesi** : 3/ 10      **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut <b>atas</b> kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola	6 rep x 4 set	 6 m dan 10 m Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target	Siswa menggiring bola dengan menggiring bola lalu melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang.  Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

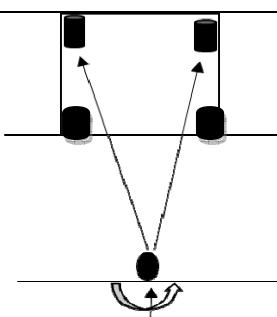
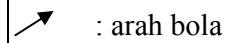
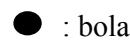
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Selasa, 21 April 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 3/ 11</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan Inti: <i>Shooting</i> ke target 4 sudut atas dan bawah berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	8 rep x 6 set	 Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswa melakukan <i>dribble zig-zag</i> melewati <i>cone</i> dari belakang lalu melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

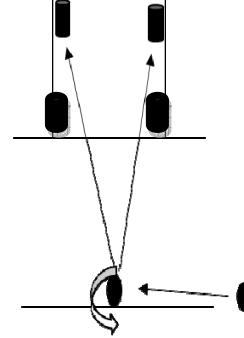
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Sabtu, 25 April 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 3/ 12</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut <b>atas</b> dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari belakang	8 rep x 6 set	 10 m Keterangan:   	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswa menerima operan dari belakang lalu kontrol balik badan dan siswa segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Selasa, 28 April 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>		<b>Pukul :15.00-17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>		<b>Tingkatan : 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 3/ 13</b>		<b>Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, rafia</b>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan :  Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P  XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i>  Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan siswa istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti.
3	Latihan inti:  <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut <b>atas dan bawah</b> kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <b>Keterangan:</b> <span style="color: black;">■</span> : botol target <span style="color: red;">→</span> : arah bola <span style="color: black;">●</span> : bola	Siswa melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswa menerima operan bola atau samping lalu kontrol balik badan dan segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup:  <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P  XXXXX XXXXX	

## **PROGRAM PERMAINAN TARGET**

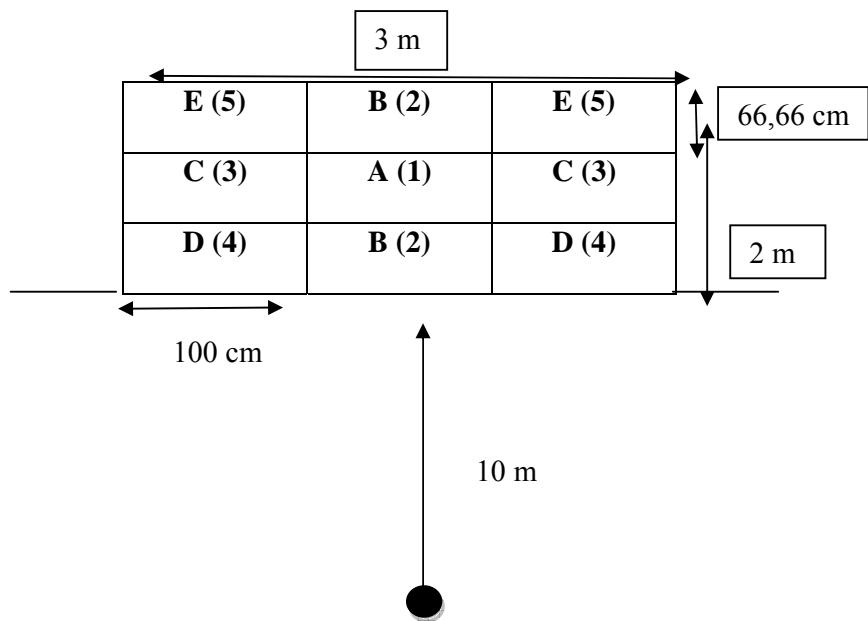
<b>Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>	<b>Hari/ tanggal : Sabtu, 2 Mei 2015</b>
<b>Sasaran latihan : Ketepatan</b>	<b>Pukul</b>	<b>:15.00 – 17.00 WIB</b>
<b>Jumlah siswa : 20 anak</b>	<b>Tingkatan</b>	<b>: 12-14 tahun</b>
<b>Mikro/sesi : 4/ 14</b>	<b>Peralatan</b>	<b>: Lapangan, bola, rafia meteran,lakban, cone</b>

# POST TEST

### **Macam Postest:**

No	Nama Tes	Keterangan
1.	Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	Siswa melakukan tendangan <i>shooting</i> yang disediakan oleh testor dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/tanda.

#### Lampiran 4. Instrumen Penelitian



Cara melakukan :

- Tujuan: untuk mengukur ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki dalam permainan futsal.
- Alat dan perlengkapan:
  - Bola
  - Lapangan futsal
  - Gawang
  - Tali Rafia
  - Peluit
  - Blangko atau alat tulis
  - Testor: 3 orang (1. Memanggil *testee*, 2. Mengukur, 3. Pencatat hasil.

### Pelaksanaan:

Tes ini bertujuan mengetahui tingkatan kemampuan *shooting* pada siswa yang dilakukan 10 kali tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola menuju gawang futsal yang telah diberi tanda sasaran (Arki Taupan Maulana, 2009: 37). Pelaksanaan dari tes ini adalah:

- a) *Testee* menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- b) *Shooting* dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
- c) *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m. kemudian dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.

### c. Penilaian

Penilaian untuk tes ini adalah sebagai berikut:

- 1) Skor 1 untuk sasaran A, skor 2 untuk sasaran B, skor 3 untuk sasaran C, skor 4 untuk sasaran D, skor 5 untuk sasaran E.
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapat nilai dan tidak boleh diulang.
- 3) Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

**Lampiran 5.** Data Penelitian

Hasil Pretest Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekskul Futsal SMP 2 Jetis															
No	Nama	Kelas	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10		$\Sigma$
1	A	VII	13	0	3	0	3	4	0	2	3	0	4	19	
2	B	VII	14	5	5	3	0	2	0	5	0	0	2	22	
3	C	VII	14	0	1	5	5	5	0	5	3	3	5	32	
4	D	VII	14	2	3	2	1	0	1	3	5	0	1	18	
5	E	VII	13	3	2	5	3	1	5	3	2	1	3	28	
6	F	VII	14	2	2	0	4	4	0	2	1	1	2	18	
7	G	VII	14	4	0	1	1	2	0	1	3	1	0	13	
8	H	VII	13	0	4	5	2	1	0	5	1	5	0	23	
9	I	VII	13	0	0	3	4	0	2	5	2	2	5	23	
10	J	VII	14	3	0	0	5	0	1	4	2	2	5	22	
11	K	VII	13	2	3	0	4	0	3	3	2	0	1	18	
12	L	VII	14	2	0	5	2	1	0	3	2	2	5	22	
13	M	VII	13	2	4	3	1	2	3	4	2	3	5	27	
14	N	VII	13	2	0	4	4	1	1	0	2	1	1	16	
15	O	VII	14	2	0	2	4	4	3	5	5	0	0	25	
16	P	VII	13	3	2	3	1	1	0	1	3	0	0	14	
17	Q	VII	14	0	0	0	0	0	5	4	0	5	5	19	
18	R	VII	13	5	0	2	2	2	2	5	0	0	2	20	
19	S	VII	14	4	0	0	2	2	3	0	4	0	3	18	
20	T	VII	13	5	2	5	2	3	2	5	2	5	0	31	
Jumlah															428

Hasil Posttest Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekskul Futsal SMP 2 Jetis															
No	Nama	Kelas	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10	$\Sigma$	
1	A	VII	13	3	3	2	0	5	1	0	0	2	5	21	
2	B	VII	14	4	3	4	3	0	2	5	2	2	2	25	
3	C	VII	14	5	5	5	4	3	5	2	3	2	2	36	
4	D	VII	14	3	2	3	2	2	0	5	2	0	0	19	
5	E	VII	13	5	5	3	3	5	2	0	2	5	1	31	
6	F	VII	14	0	5	0	0	0	4	5	5	0	1	20	
7	G	VII	14	1	1	1	2	2	0	3	4	2	1	17	
8	H	VII	13	5	5	5	5	0	5	3	5	0	5	38	
9	I	VII	13	0	1	5	2	3	5	4	5	0	1	26	
10	J	VII	14	0	3	3	4	5	5	3	0	3	1	27	
11	K	VII	13	2	3	2	1	1	1	0	2	3	5	20	
12	L	VII	14	0	0	2	3	2	0	5	5	5	3	25	
13	M	VII	13	4	4	5	0	5	2	2	1	4	4	31	
14	N	VII	13	1	3	1	0	2	2	2	2	2	3	18	
15	O	VII	14	3	3	3	1	4	3	5	4	0	2	28	
16	P	VII	13	2	1	1	1	2	0	3	2	3	0	15	
17	Q	VII	14	1	2	0	3	2	1	3	5	5	3	25	
18	R	VII	13	0	3	0	0	5	2	3	0	5	5	23	
19	S	VII	14	2	3	3	5	1	4	2	4	4	3	31	
20	T	VII	13	3	3	5	5	5	0	5	4	3	5	38	
Jumlah															514

## Lampiran 6. Uji Normalitas

NPAR TEST/CHISQUARE= PRE-TEST POST-TEST/  
EXPECTED=EQUAL/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests Chi-Square Test Frequencies

PRE-TEST				POST-TEST			
	Observed N	Expected N	Residual		Observed N	Expected N	Residual
13	1	1.5	-.5	15	1	1.4	-.4
14	1	1.5	-.5	17	1	1.4	-.4
16	1	1.5	-.5	18	1	1.4	-.4
18	4	1.5	2.5	19	1	1.4	-.4
19	2	1.5	.5	20	2	1.4	.6
20	1	1.5	-.5	21	1	1.4	-.4
22	3	1.5	1.5	23	1	1.4	-.4
23	2	1.5	.5	25	3	1.4	1.6
25	1	1.5	-.5	26	1	1.4	-.4
27	1	1.5	-.5	27	1	1.4	-.4
28	1	1.5	-.5	28	1	1.4	-.4
31	1	1.5	-.5	31	3	1.4	1.6
32	1	1.5	-.5	36	1	1.4	-.4
Total	20			38	2	1.4	.6
Total	20			Total	20		

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest1	20	21.4000	5.19514	13.00	32.00
Pretest2	20	25.4000	6.27778	17.00	37.00
Postest	20	25.7000	6.84490	15.00	38.00

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest1	Pretest2	Postest
N		20	20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	21.4000	25.4000	25.7000
	Std. Deviation	5.19514	6.27778	6.84490
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.105	.104
	Positive	.129	.105	.104
	Negative	-.106	-.090	-.084
Kolmogorov-Smirnov Z		.577	.470	.464
Asymp. Sig. (2-tailed)		.893	.980	.982
a. Test distribution is Normal.				

## Lampiran 7. Uji Homogenitas

### Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRE-TEST	20	13.00	32.00	428.00	21.4000	5.19514	26.989
POST-TEST	20	15.00	38.00	514.00	25.7000	6.84490	46.853
Valid N (listwise)	20						

### Oneway

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest1	Between Groups	414.133	13	31.856	1.937	.214
	Within Groups	98.667	6	16.444		
	Total	512.800	19			
Pretest2	Between Groups	436.967	13	33.613	.647	.761
	Within Groups	311.833	6	51.972		
	Total	748.800	19			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Postest	Between Groups	556.367	14	39.740	.595	.796
	Within Groups	333.833	5	66.767		
	Total	890.200	19			

### Lampiran 8. Uji T

T-TEST PAIRS=POST-TEST WITH PRE-TEST (PAIRED)/CRITERIA=CI (.9500)/MISSING=ANALYSIS.

#### T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 POST-TEST	25.7000	20	6.84490	1.53057
PRE-TEST	21.4000	20	5.19514	1.16167

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 POST-TEST & PRE-TEST	20	.850	.000

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 POSTTEST - PRETEST	4.30000	3.65772	.81789	2.58813	6.011873	5.257	19	.000			

Lampiran 9. t Tabel

Titik Percentase Distribusi t (df = t - 40) Pr	<b>0.25</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.025</b>	<b>0.01</b>	<b>0.005</b>	<b>0.001</b>
df	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.050</b>	<b>0.02</b>	<b>0.010</b>	<b>0.002</b>
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30800	2.89846	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46878
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

## Lampiran 10. Foto Penelitian

### *Pretest*



Siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP 2 Jetis saat melakukan *pretest*.

### *Treatment*



Peneliti memberikan arahan sebelum pelaksanaan *treatment* kepada siswa.



Daerah sasaran target di pojok gawang kanan dan kiri



Siswa menggiring bola zig-zag lalu melakukan *shooting* ke daerah sasaran



Siswa menerima umpan dari belakang, balik badan dan melakukan *shooting*.



Siswa memberi umpan ke teman dari tengah lapangan ke titik pinalti.



Siswa menerima umpan dari samping lalu melakukan *shooting* ke target.



Siswa menggiring bola zig-zag menuju titik pinalti



Siswa melakukan *shooting* ke sasaran pojok kanan kiri bawah.



Siswa melakukan *drible* sebelum *shooting* ke target pojok atas kanan atau kiri.

#### Posttest



Siswa melakukan *posttest shooting* menggunakan punggung kaki.