

**PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG KE BERBAGAI
SASARAN UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMP N 2 DEPOK
TAHUN 2016**

SKRIPSI

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



Oleh:
Lukman Heriyanto
NIM. 12601244147

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok Tahun 2016” yang disusun oleh Lukman Heriyanto, NIM. 12601244147, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 September 2016
Pembimbing



Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.
NIP. 198207112008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016“ yang disusun oleh Lukman Heriyanto, NIM. 12601244147 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 penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 September 2016
Yang Menyatakan,




Lukman Heriyanto
NIM. 12601244147

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016” yang disusun oleh Lukman Heriyanto, NIM. 1260124147, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 14 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Ketua Penguji		25-10-2016
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Sekretaris Penguji		20-10-2016
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.	Penguji I (Utama)		19/10-2016
Yudanto, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		21-10-2016

Yogyakarta, Oktober 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia. (Stephen Covey)
2. Persiapan, Pengetahuan dan Pengalaman yang membuat kita hidup, berjuang untuk hidup, hidup untuk berjuang. (Lukman)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Ayah Suharno dan Ibu Karida tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Ibu padaku. Dan kedua adik perempuanku Putri Juwariyah dan Asyariah, yang membuat lelah dan letih dapat tersenyum ketika melihat kalian berdua, serta Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. yang telah membimbingku dengan penuh kesabaran menyelesaikan tugas akhir skripsiku ini. Dan teman-teman terdekatku yang selalu menyematkan dan membantu saya dalam keadaan apapun.

**PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG KE BERBAGAI
SASARAN UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMP N 2 DEPOK
Tahun 2016**

**Oleh:
Lukman Heriyanto
NIM. 1260124147**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta ekstrakurikuler futsal yang belum bisa memaksimalkan peluang *shooting*, sehingga peluang yang diperoleh tidak bisa dimaksimalkan menjadi *goal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009:36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016.

Kata kunci: *pengaruh latihan, latihan variasi menendang ke berbagai sasaran shooting, futsal*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggu Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Depok Tahun 2106” diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak AM. Bandi Utama M.Pd. Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.

5. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMP Negeri 2 Depok yang telah membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 26 September 2016
Penulis,



Lukman Heriyanto
12601244147

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Hasil Penelitian	12
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	14
1. Hakikat Futsal	14
2. Teknik Bermain Futsal	16
3. Hakikat Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Futsal	22
4. Prinsip-Prinsip Latihan	24
5. Hakikat Menendang ke Berbagai Sasaran	27
6. Bentuk Latihan Variasi ke Berbagai Saasaran	29
7. Pengertian Bermain	45
8. Kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok	51

9. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama	56
B. Penelitian yang Relevan	59
C. Kerangka Berpikir	62
D. Hipotesis Penelitian.....	63
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	64
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	65
C. Populasi dan Sample Penelitian	66
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	67
E. Teknik Analisis Data	70
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	74
2. Hasil Uji Prasyarat.....	78
3. Hasil Uji Hipotesis	79
B. Pembahasan	80
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi Hasil Penelitian	85
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	85
D. Saran-saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok 2013-2016.....	9
Tabel 2. Jumlah Sample Penelitian	67
Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Ketepatan <i>Shooting</i>	71
Tabel 4. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Akurasi Tendangan <i>Shooting</i>	74
Tabel 5. <i>Deskriptif</i> Statistik <i>Pretest</i>	75
Tabel 6. Distribusi frekuesnsi <i>Pretest</i> Kemampuan Ketepatan <i>shooting</i> dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016	75
Tabel 7. <i>Deskriptif</i> Statistik <i>Posttest</i>	76
Tabel 8. Distribusi frekuesnsi <i>posttest</i> Kemampuan Ketepatan <i>shooting</i> dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016	77
Tabel 9. Uji Normalitas	78
Tabel 10. Uji Homogenitas	78
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketetpatan <i>Shooting</i>	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Lapangan Futsal.....	15
Gambar 2. Teknik Passing Menggunakan Punggung Bagian Dalam	17
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	18
Gambar 4. Teknik Menyundul	20
Gambar 5. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	24
Gambar 6. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran A.....	29
Gambar 7. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran B.....	30
Gambar 8. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran C.....	31
Gambar 9. Gambar Menendang ke Berbagai sasaran D	33
Gambar 10. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran E	34
Gambar 11. Gambar Menendang ke Berbagai Saasaran F	35
Gambar 12. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran G.....	36
Gambar 13. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran H.....	36
Gambar 14. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran I	37
Gambar 15. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran J.....	38
Gambar 16. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran K.....	38
Gambar 17. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran L.....	39
Gambar 18. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran M.....	40
Gambar 19. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran N.....	41
Gambar 20. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran O.....	42
Gambar 21. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran P	43

Gambar 22. Gambar Menendang ke Berbagai Sasaran Q.....	44
Gambar 23. Desain Penelitian	65
Gambar 24. Lapangan Tes Ketepatan Shooting Dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 Meter.....	69
Gambar 25. Diagram Batang <i>Pretest</i> Kemampuan Ketepatan Shooting dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok	78
Gambar 26. Diagram Batang <i>Posttest</i> Kemampuan Ketepatan Shooting dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragan	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Bapeda.....	89
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	90
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan <i>Expert Judgement</i>	91
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan <i>Expert Judgement</i>	92
Lampiran 6. Petunjuk Tes Instrumen	93
Lampiran 7. Sesi Pretest.....	95
Lampiran 8. Sesi Treatment Menendang ke Berbagai Sasaran.....	97
Lampiran 9. Sesi <i>Posttest</i>	115
Lampiran 10. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	116
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	118
Lampiran 12. Table T.....	120
Lampiran 13. Uji T.....	121
Lampiran 14. Uji Normalitas dan Homogenitas	122
Lampiran 15. Biodata Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 2 Depok 2016...	123
Lampiran 16. Dokumentasi.....	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi demikian latihan fisik dan olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan, dan hanya bisa dilakukan di waktu luang. Kebutuhan akan kesehatan menjadi salah satu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang, orang-orang melakukannya untuk memenuhi kebutuhan prestasi, kebugaran jasmani, dan rekreasi atau hiburan. Pertandingan olahraga juga banyak diminati sebagai tontonan yang menarik. Perkembangan tersebut memungkinkan tumbuh pesat sekolah olahraga, klub olahraga, pusat kebugaran, dan perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi. Pada situasi kehidupan modern saat ini, kebutuhan akan hiburan dan olahraga menjadi hal yang sangat penting. Olahraga bukan hanya dikatakan untuk prestasi, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional terdapat tiga ruang lingkup olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas.

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 adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim berbeda sepakbola konvensional 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 cedera yang dapat terjadi. Peraturan dalam futsal dibuat 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 diseluruh 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 mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Induk organisasi futsal Indonesia, Federasi futsal Indonesia (FFI) merupakan badan resmi dibawah PSSI yang mengurus olahraga futsal di Indonesia. FFI sendiri merupakan perubahan nama dari asosisasi futsal Indonesia (AFI). Perubahan ini terjadi saat kongres AFI pada 20 November 2015. AFI sendiri sebenarnya baru terbentuk pada 22 Juni 2014

saat diadakan kongres pertama sekaligus memilih ketua yang jatuh kepada Harry Tanoesoedibjo. HT juga saat ini menjadi ketua FFI.

AFI sendiri sebenarnya dibentuk karena pembubaran badan futsal nasional (BFN) oleh PSSI pada 25 Januari 2015. BFN sendiri sebenarnya awalnya adalah induk resmi futsal yang dibentuk oleh PSSI yang menangani olahraga ini sejak berkembang di Indonesia, termasuk menangani liga pro yang saat itu bernama Indonesia Futsal League sejak hingga 2013.

FFI kini yang menyelenggarakan liga futsal sejak 2015, baik putra maupun putri yang saat itu bernama, futsal *super league* (FSL) dan musim ini menjadi *pro futsal league* (PFL). FFI juga menangani timnas futsal, baik putra maupun putri.

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).

Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009:22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti

receiving (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). Kemampuan ketepatan *shooting* di SMP N 2 Depok masih sangat rendah dan belum maksimal, *shooting* yang dilakukan masih siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, siswa dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan dimaksimal. Belum adanya pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*, dalam permainan futsal, perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok.

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. Menurut Wahjoedi (1999: 120) menyatakan bahwa menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol.

Shooting adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan 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 dan kaki bagian dalam. Namun *shooting* dengan punggung lebihb efektif dan sering dilakukan oleh para pemain.

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi siswa sekolah melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup

kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

Shooting dalam futsal merupakan 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. Shooting dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu shooting punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki atau ujung telapak kaki.

Shooting adalah proses menendang bola sekuat-kuatnya 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.

Pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal (akurasi *shooting*) di SMP N 2 Depok belum menunjukkan hasil yang maksimal contohnya saat seperti latihan futsal para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan. Sehingga terjadi

serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Pemberian materi dari pelatih futsal SMP N 2 Depok, masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Padahal tendangan *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah diatas dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain.

Shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok sudah baik, tetapi dalam hal ketepatan ,masih lah sangat kurang mereka cenderung hanya menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang, sehingga peluang yang mereka peroleh tidak menghasilkan apapun, ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, memiliki jadwal latihan 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu, 16.00 s/d 17.00 WIB. Siswa di bimbing atau di latihan oleh *coach* ini belum memiliki lisensi sebagai pelatih futsal, pelatih ini hanya alumni di sekolah SMP N 2 Depok, dalam latihannya yang dipimpin oleh *coach* memiliki beberapa program latih seperti : 1. Latihan daya tahan tubuh 2. Latihan kecepatan 3.Latihan kekuatan 4.Latihan kelenturan.

Sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan futsal di SMP N 2 Depok, sudah cukup memadai dengan adanya lapangan futsal yang ada disekolah, dan prasarana seperti *cone* yang berjumlah 30 *cone*, bola futsal memiliki 5 bola futsal, sehingga dengan ada sarana prasarana

ini dapat meningkatkan motivasi dan kemampaun siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, dan prestasi selama 3 Tahun terakhir ini dari tahun 2013-2016, mempunyai berbagai prestasi dari tingkat antara sekolah sampai tingkat Kabupaten di Sleman.

Table 1. Prestasi yang Didapat Ekstrakurikuler Futsal SMP N 2 Depok Tahun 2013-2016

No	Tingkat	Tahun	Hasil
1	SMP seKabupaten Sleman	2013	Perdelapan final
2	SMP seKabupaten Sleman	2013	Semifinal
3	SMP seKabupaten Sleman	2014	Babak penyisihan
4	SMP seKabupaten Sleman	2015	Semifinal
5	SMP seProvinsi DIY	2015	Perdelapan final

Sumber. Pelatih Futsal SMP N 2 Depok.

Dengan Prestasi yang sudah di raih dari tahun 2013-2016 ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, ingin menambah prestasi di tahun 2016, dengan latihan lebih giat dan memperbaiki kekurangan disetiap pemain baik individu maupun secara tim. Pada dasarnya siswa usia SMP senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat di lakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain tingkat ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah

melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik shooting yang benar (Mielke, 2007: 67) pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan variasi menedang ke berbagai sasaran 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 N 2 Depok, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok dengan menendang keberbagai sasaran.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan akurasi *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP N 2 Depok masih rendah dan belum maksimal.
2. *Shooting* yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok saat latihan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan.
3. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga proses latihan tidak maksimal.

4. Belum adanya pengaruh menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi menggunakan punggung kaki *shooting* dalam permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok.
5. Perlu adanya peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penulis membatasi masalah tentang “Pengaruh menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok”.

D. Rumusan Masalah

latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini: “Adakah pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk peningkatan kemampuan akurasi *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan pengaruh

latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritik

- a. Menambah wacana tentang pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi *shooting bola*.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti: untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih: diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pelatih olahraga futsal SMP N 2 Depok.
- c. Bagi siswa: agar dapat memahami keterampilan dalam akurasi tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki sehingga mampu menghasilkan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki.

d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta: hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar teori dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi *shotting* dengan menggunakan punggung kaki.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

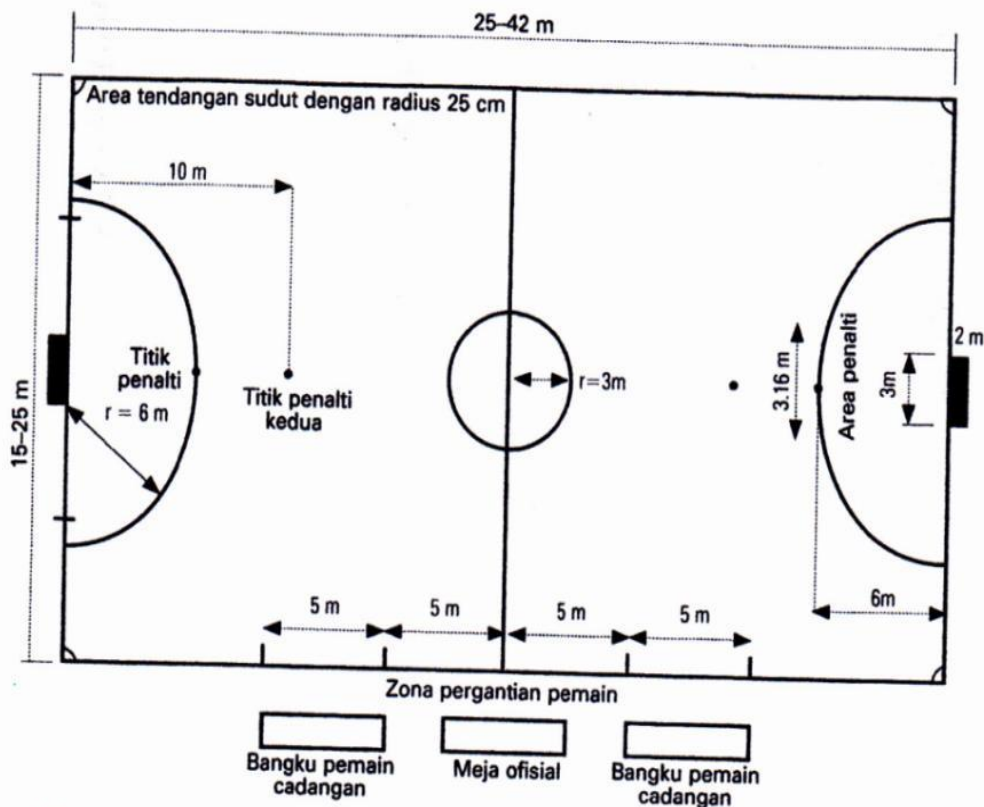
1. Hakikat Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (dalam bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itu munculah singkatan yang lebih mendunia, futsal (Asmar Jaya, 2008: 01).

Futsal merupakan permainan yang hampir samadengan sepakbola, namun dengan peraturan yang dimodifikasi juga karena disesuaikan dengan tempatnya. Menurut John D. Tenang (2008: 25) Futsal adalah jenis permainan sepakbola dengan setiap regu terdiri dari lima orang. Futsal mendapat persetujuan FIFA pada tahun 1989 dan dimainkan secara luas diseluruh dunia. Tidak ada dinding di sekeliling pinggir lapangan, dan lingkaran bola berukuran 62-68 cm (24-25") boleh meluncur setinggi kepala. Dimainkan pada lapangan kurang lebih sama dengan lapangan bola basket dan dengan pergantian pemain yang berlangsung terus, permainan futsal berlangsung dua babak yang masing-masing terdiri dari 20 menit, tetapi perhitungan jam dihentikan apabila bola keluar dari lapangan. Satu peraturan menyatakan bahwa jika satu tim membuat 6 kali pelanggaran serius dalam satu babak, wasit akan memberikan satu tendangan bebas pada jarak yang tidak lebih dari 12 meter dari gawang, tanpa

Zadanya dinding pertahanan yang terdiri dari pemain yang berjajar di depan gawang mereka.

Bentuk lapangan futsal sangatlah mirip dengan lapangan sepakbola hanya saja berbeda ukurangnya, secara keseluruhan bentuk lapangan futsal dan peraturan pertandingan banyak kesamaan dari 2 permainan tersebut.



Gambar 1. Bentuk lapangan futsal
(Justinus Lhaksana, 2011: 10)

Murhananto (2006: 1-2) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil, dan bola yang lebih kecil serta

relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*).

Menurut berbagai pendapat diatas, peneliti dapat mengidentifikasi bahwa futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam lapangan. Permainan futsal kurang lebih 90% merupakan permainan passing. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan ketrampilan dan kondisi fisik yang prima dan determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol yang terbanyak.

2. Teknik Bermain Futsal

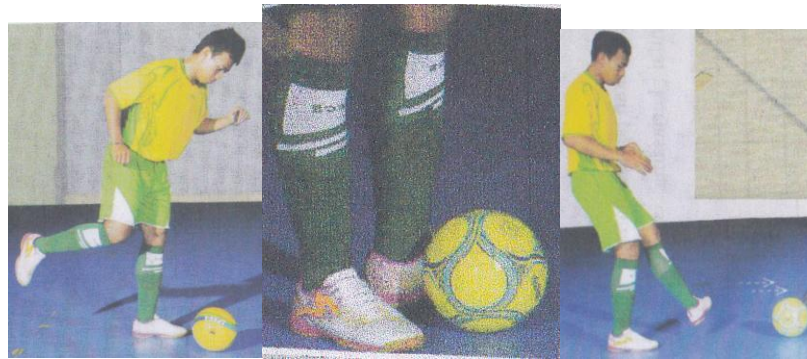
a. Mengoper (*Passing*)

Passing atau menyepak bola adalah keterampilan yang paling penting untuk dikuasai dalam permainan futsal, memindahkan bola dari kaki seorang pemain kepada pemain lain dengan cara menendang. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar dapat mengumpan bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan kearah gawang lawan.

Adapun konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain dalam melakukan passing sebagai berikut:

- 1) Jika melihat bola datang, perhatikan gerakannya, dan bergeraklah menuju arahnya datangnya bola agar siap menerimanya.

- 2) Kontrollah bola tersebut dengan menggunakan kaki, dan saat terjadi kontak antara kaki dengan bola, tarik kaki belakang dan hentikan gerakannya.
- 3) Usahakan tetap mengotrol bola agar tidak memantul atau lepas dari kaki.
- 4) Bergeraklah keruang yang terbuka dan secepat mungkin operkan bola kepada pemain satu tim yang siap menerimanya.



Gambar 2. Teknik passing menggunakan punggung kaki bagian dalam (Justinus Lhaksana, 2011:30)

b. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dalam permainan futsal, menggiring bola adalah kegiatan mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah setiap langkah (Soendoro, 1986:57). Selanjutnya Soendoro menjelaskan bahwa menggiring bola dalam futsal mempunyai tujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk menerobos atau membuka pertahanan lawan.
- 2) Untuk kesempatan, mengoper, menembak, atau menyelamatkan bola.
- 3) Untuk melakukan aksi perorangan melewati lawan.

Oleh karena itu agar dapat menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik disamping diperlukan tindakan yang terkoordinasi dari daya

gerak keseimbangan koordinasi seluruh tubuh, kelentukan, kelincahan, kecepatan, latihan-latihan teratur dan bertahap juga merupakan modal yang utama bagi setiap atlet untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal.



Gambar 3. Teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar (Justinus Lhaksana, 2011: 31)

c. Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari pada menyundul bola dalam permainan futsal adalah untuk mengumpan, mencentak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, meloncat, dan melompat.

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan mana kala datangnya bola maksimal tinggi kepala. Konsep dasar teknik menyundul bola sebagai berikut:

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dan menghadap sasaran.
- 2) Kedua lutut sedikit ditekuk.

- 3) Lentingkan badan kebelakang, pandangan diarahkan kedatangnya bola, dan dagu merapat ke leher.
- 4) Dengan gerakan bersama otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.
- 5) Keseluruhan berat badan diikutsertakan kedepan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
- 6) Salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan dan kedua lengan menjaga keseimbangan.

Sedangkan menyundul bola sambil meloncat ataupun melompat pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Konsep dasar teknik *heading*, sebagai berikut:

- 1) Meloncat atau melompat seseuai datangnya bola.
- 2) Pada saat mencapai titik tertinggi atau terjauh, badan dan leher di dorong kedepan, otot-otot leher dikosentrasikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- 3) Dengan gerakan bersama otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.
- 4) Badan dicondongkan kedepan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.



**Gambar 4. Teknik menyundul bola
John D. Tenang, (2008: 85-86)**

d. Mendang Bola (*Shooting*)

1) Pengertian *Shooting*

Shooting adalah proses menendang bola sekencangkencangnya 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 elanjutnya 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*).

2) 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.

a) Teknik menggunakan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012:34), gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan

b) *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 diujung sepatu atau ujung kaki.

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.
- c) 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 kejituan. 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, korelasi yang sangat tinggi. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan gerakan.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf.

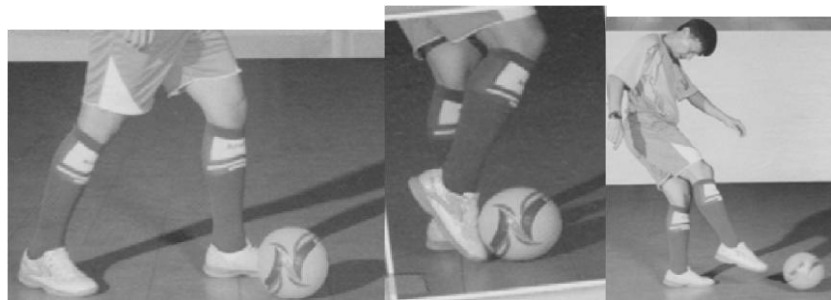
Menurut Suharno HP (1983: 33) Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 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.

Menurut Menurut Suharno HP (1983: 33) 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.



Gambar 5. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki (Justinus Lhaksana, 2011: 35)

4. 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:

- a. Individual: yang dimaksud individual setiap orang tidak memiliki kemampuan yang dengan yang lain
- b. Adaptasi: latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagian tubuh.
- c. beban lebih (*overload*): beban latihan harus mencapai atau melampaui ambang rasnsangan namun tidak boleh berlebihan
- d. Beban bersifat progresif: latihan bersifat progresif artinya latihan dilakukan secara tetap, maju dan berkelanjutan
- e. Spesifikasi (kekhususan): kebutuhan seorang atau atlet yang berbeda dari kebutuhan energy, pola gerak dan model latihan
- f. Bervariasi: latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan
- g. Pemanasan dan pendinginan: sebelum masuk latihan inti harus melakukan pemanasan, untuk mengakhiri melakukan pendingunan agar tubuh kembali normal
- h. Periodisas: merupakan petahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan
- i. Beban moderat: latihan akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan
- j. Sistematis: berkaitan dengan takaran dan skala prioritas dari sasaran latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) prinsip-prinsip

latihan meliputi 7 perinsip latihan yaitu:

- a. Partisipasi aktif: kerjasama yang bagus antara usaha maksimal dari atlet dengan kerja keras pelatih, dengan pelatih yang *continue*.
- b. Perkembangan *multiteral*: dimana fonsasi dari suatu bangunan latihan yang bagus makan akan kokoh, begitu juga dengan pengoptimalan kemampuan multilateral bagi atlet khususnya pada usia 6 samapai 15 tahun.
- c. Individual: prinsip individual adalah masing-masing atlet merupakan individu yang berbeda-beda baik dilihat:
 1. gen/keturunan (sifat, mental, dan emosi)
 2. umur perkembangan (biologis) umur latihan
 3. umur latihan (tergantung masa latihan).
- d. *Overload*: *overload* atau beban lebih, yaitu beban latihan hendaknya peningkatannya melihat dengan perkembangan kemampuan atlet baik fisik, teknik, maupun mental, dan yang paling penting jangan sampai terjadi overl training.
- e. Spesifikasi: dimana dalam prinsip ini pada usia tertentu maka sebaiknya atlet dikhususkan dengan cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuan atau skill yang dimiliki agar fokus.
- f. Kembali keasal: biasa prinsip ini berlaku manakala atlet sudah tidak mau berlatih secara *coneinue* lagi.

- g. *Variasi* latihan: disini menuntut pelatih dan tim harus mampu mengkreasikan suatu latihan yang menarik bagi atlet, hal ini sangat penting agar atlet tidak bosan dengan pelatih.

Menurut Bomba (1994:29-48) prinsip-prinsip latihan meliputi 7

prinsip latihan yaitu :

- a. Partisipasi aktif: atlet yang melakukan haruslah tetap berlatih diluar jam latihan wajib meskipun tanpa pengawas dari pelatih.
- b. *Spesialisasi*: spesialis menunjukan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga,
- c. Prinsip *individu*: latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhusuan olahraga.
- d. Prinsip variasi: latihan harus bervariasi dengan tujuan mengatasi sesuatu yang monoton dan membosankan saat latihan, atlet harus memiliki disiplin latihan.
- e. Model dalam proses latihan: latihan yang diperlukan didesain sedemikian rupa seakan-akan seperti pada kenyataan yang akan terjadi dilapangan pertandingan
- f. Prinsip peningkatkan beban: latihan yang dilakukan desain sedemikian rupa seakan-akan seperti pada kenyataan yang akan terjadi dilapangan pertandingan.
- g. Perkembangan multilateral: perkembangan multilateral lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia.

Sudradjat Prawirasaputra dkk (2000:16-17) berpendapat bahwa proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling 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 konsekuen 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.

5. Hakikat Menendang ke Berbagai Sasaran

(Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. Latihan variasi menedang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hamper setiap permainan memiliki sasarannya atau goal yang dijadikan sasarannya.

Dari contoh ini dapat disimpulkan bahwa latihan variasi menendang ke berbagai sasaran membutuhkan ketepatan 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 latihan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri si pelaku sendiri.

Dalam permainan target siswa didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk

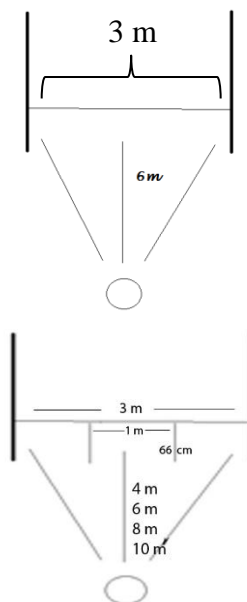
memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan siswa harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia oleh Aris Fajar Pambudi (2007: 38), melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang 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 latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, dengan sasaran objek yang telah ditentukan. Latihan menendang ke berbagai sasaran dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki pada futsal. Melalui latihan ke berbagai sasaran diharapkan akan meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N Depok 2016.

6. Bentuk Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran

(Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik, latihan variasi menendang ke berbagai sasaran yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk permainannya sebagai berikut:

- a. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting ke antara* dua tiang yang telah ditempatkan pada bawah gawang kemudian divariasi permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju.

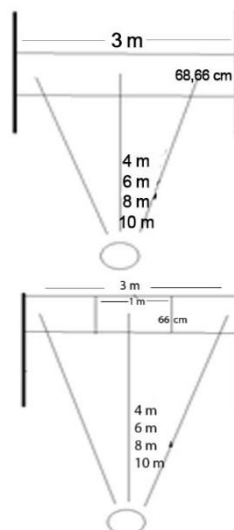


**Gambar 6. Menendang ke berbagai sasaran A
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali.
2. Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
3. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,

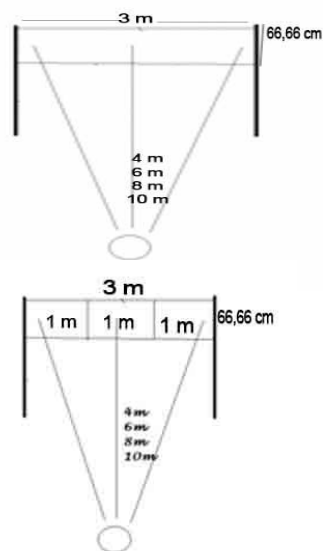
- b.** Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian tengah gawang kemudian divariasikan permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju.



**Gambar 7. Menendang ke berbagai sasaran B
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 2. Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 3. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- c. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian atas gawang kemudian divariasikan permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju.

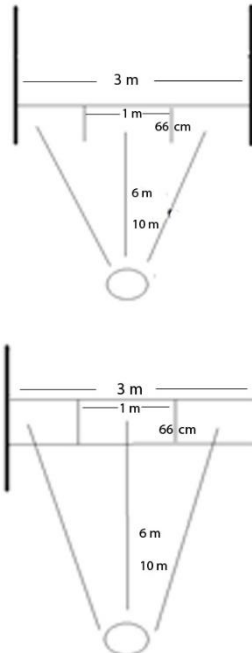


**Gambar 8. Menendang ke berbagai sasaran C
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang atas gawang dan tidak melewati batas tali.
2. Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
3. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,

d. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan tengah gawang kemudian divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan shooting bola mengenai sasaran yang akan di tuju.

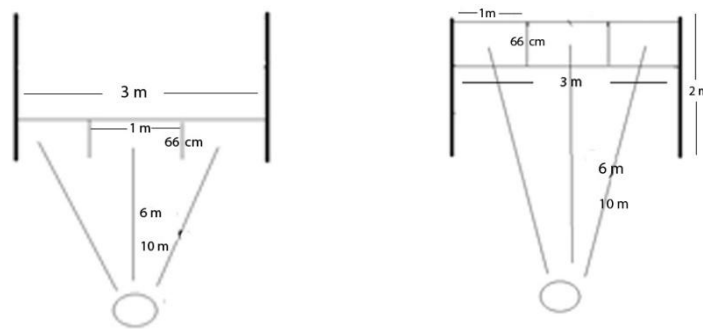


**Gambar 9. Menendang ke berbagai sasaran D
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 2. Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin
 3. Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 4. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- e. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan atas gawang kemudian

divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan shooting bola mengenai sasaran yang akan di tuju.

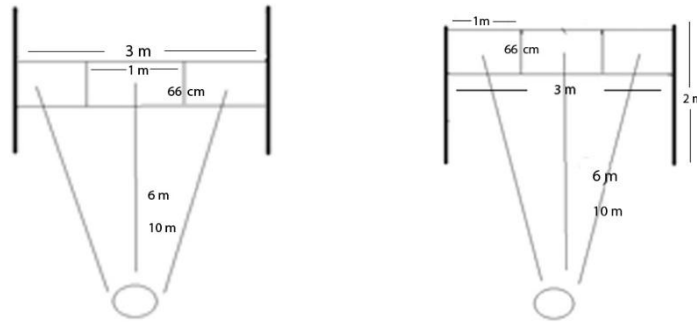


**Gambar 10. Menendang ke berbagai sasaran E
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 2. Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin
 3. Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 4. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- f. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian tengah dan atas gawang kemudian divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri

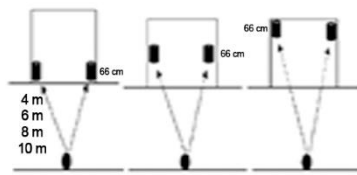
mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju.



**Gambar 11. Menendang ke berbagai sasaran F
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 2. Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin
 3. Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 4. Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- g.** Permainan menggunakan bola futsal dan botol dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 4-10 meter.



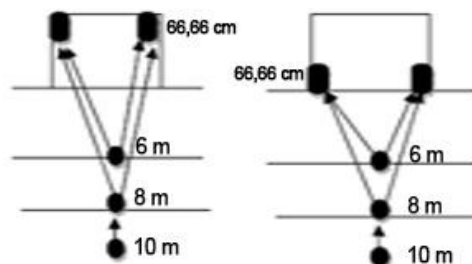
4-6-8-10 meter

**Gambar 12. Menendang ke berbagai sasaran G
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 4-10 meter
2. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.
3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0

h. Permainan menggunakan bola futsal dan botol dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 6-10 meter.

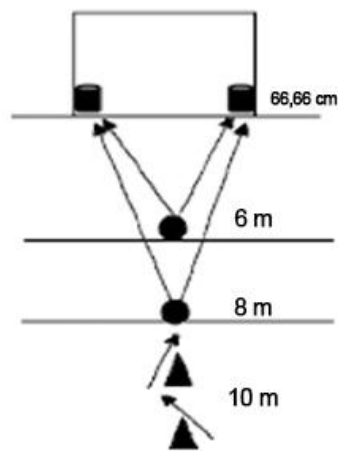


**Gambar 13. Menendang ke berbagai sasaran H
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
2. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya

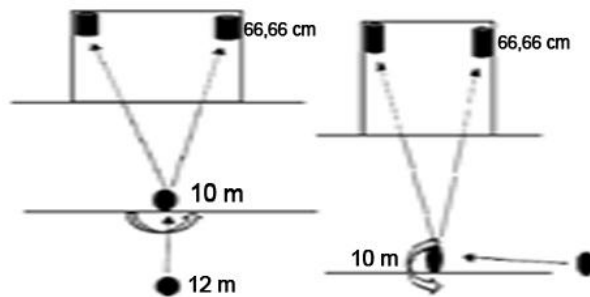
3. Jika target jatuh mendapatkan point 1, jika tidak jatuh / masuk tidak mendapatkan poin atau 0
- i. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *dribble zig-zag* dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 6-10 meter.



**Gambar 14. Menendang ke berbagai sasaran I
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

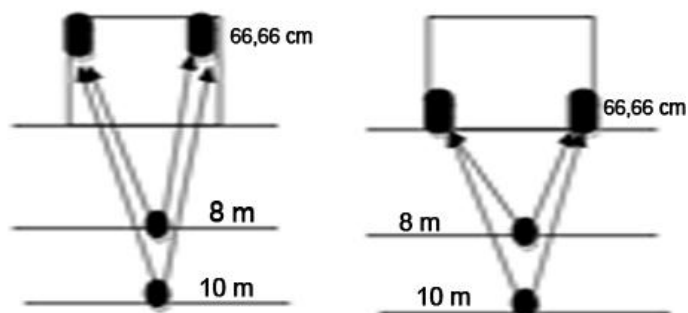
1. Siswa melakukan mendribble *zig-zag* kemudian *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
 2. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya
 3. Jika target jatuh mendapatkan point 1, jika tidak jatuh / masuk tidak mendapatkan poin atau 0
- j. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan shooting pada 4 sudut atas kanan dan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping dan belakang.



**Gambar 15. Gambar Menendang ke berbagai sasaran J
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

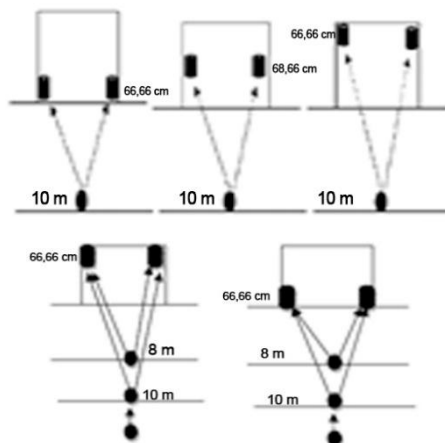
1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 meter
 2. Siswa menerima operan dari samping dan belakang
 3. Dilakukan secara bergantian jika masuk / jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0.
- k. Permainan menggunakan bola dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak di mulai 8-10 meter dengan lemparan bola sendiri kemudian melakukan tendangan volly.



**Gambar 16. Menendang ke berbagai sasaran K
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8- 10 meter
 2. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya
 3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / dan jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
1. Permainan menggunakan bola dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak di mulai 8-10 meter. 4 set game 1 dimulai bola kemudian game 2 variasi dengan *dribble*

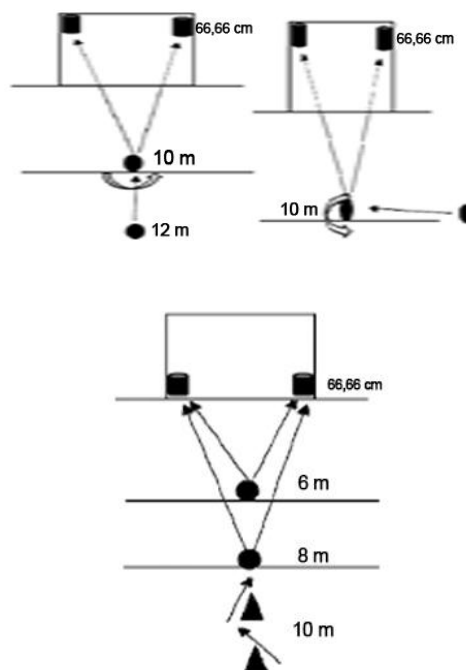


**Gambar 17. Menendang ke berbagai sasaran L
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8-10 meter
2. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya

3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, dan jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
- m. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan shooting ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan kiri dari *passing* dan 2 sudut bawah kanan kiri dengan dribble zig-zag ke gawang berjarak di mulai dari 6- 10 meter.

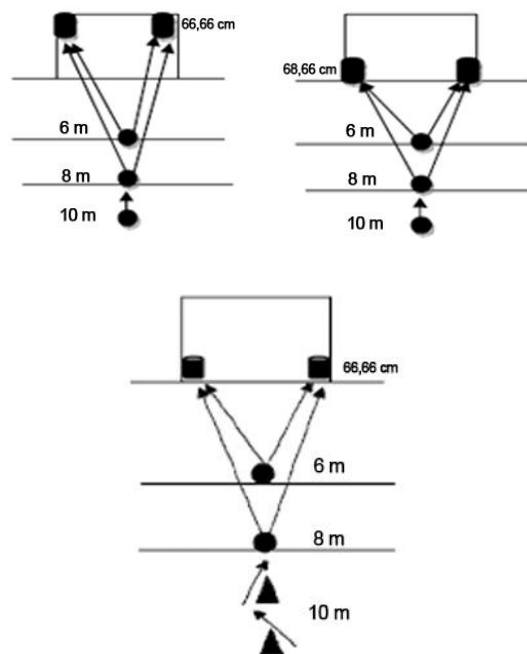


**Gambar 18. Menendang ke berbagai sasaran M
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4-10 meter,
2. Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya

3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
- n. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut bawah kanan kiri gawang berjarak dimulai dari 6-10 meter dengan menerima *dribble* biasa dan *dribble zig-zag*

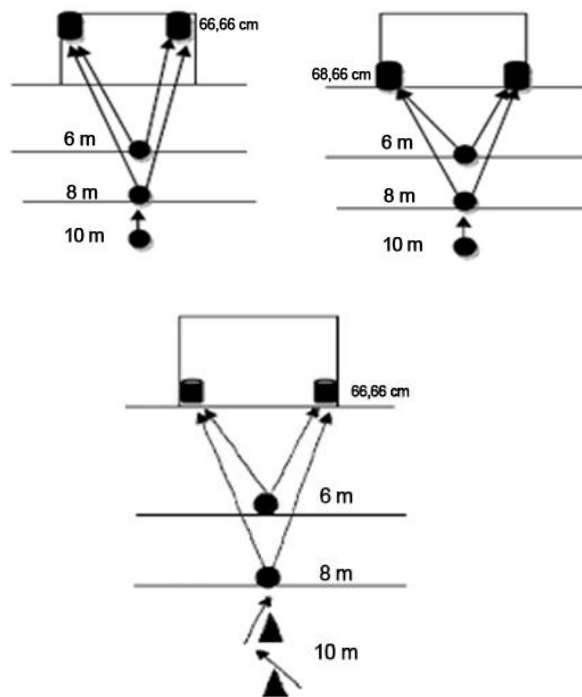


**Gambar 19. Menendang ke berbagai sasaran N
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
2. Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya.
3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0.

- o. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan 2 sudut bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima *dribble* biasa dan *dribble zig – zag*.

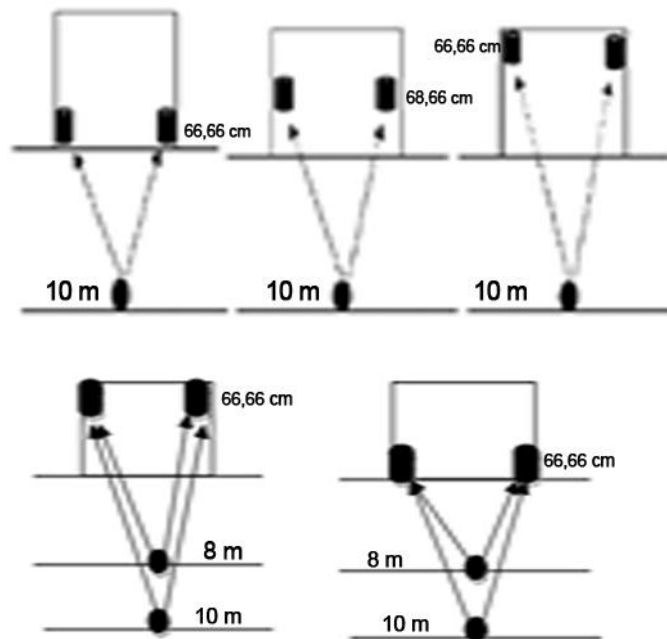


**Gambar 20. Menendang ke berbagai sasaran O
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
2. Dilakukan secara bergiliran siswa lainnya.
3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin.

- p. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 8- 10 meter dengan *shooting* diam dan *volleyshoot* dengan lempar sendiri

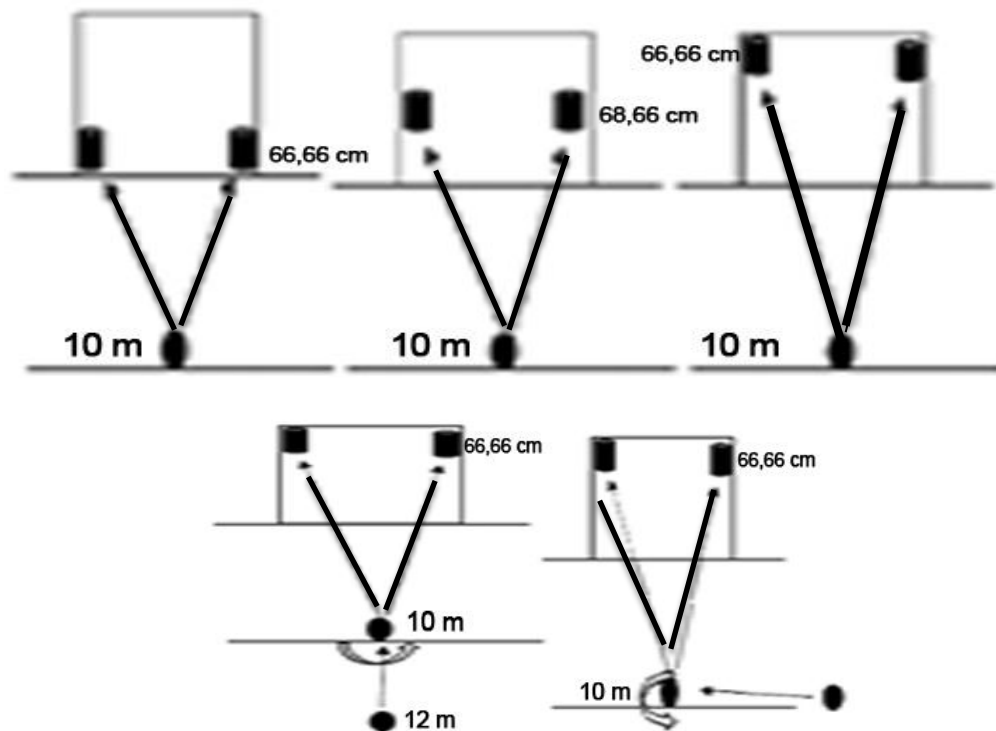


**Gambar 21. Menendang ke berbagai sasaran P
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan sebagai berikut :

1. Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8-10 meter
 2. Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya
 3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1 jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin / 0
- q. Permainan ini dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan shooting yang ditempatkan target pada 4 sudut atas dan bawah

kan dan krib gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dan samping



**Gambar 22. Menendang ke berbagai sasaran Q
(Bartolomeus Bramasakti : 2011)**

Cara melakukan :

1. Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 meter.
2. Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya
3. Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0.

7. Pengertian Bermain dan Permainan

a. Hakikat Bermain dan Permainan

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 34) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan atau kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara (Wong, 2000).

Menurut Champhell (1995) bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling efektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak sehari-hari karena bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa, yang dapat

menurunkan stress anak, media yang baik bagi anak untuk belajar berkomunikasi dengan lingkungannya, menyesuaikan diri terhadap lingkungan, belajar mengenal dunia sekitar kehidupannya, dan penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental serta social anak.

Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif (Hurlock, 1999: 36):

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukannya. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin.

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

b. Manfaat Bermain

Manfaat pada bermain adalah merangsang perkembangan sensoris motoris, perkembangan intelektual, perkembangan social, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral dan bermain sebagai terapi.

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain (Zaviera, 2008: 42):

- 1) Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
- 2) Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan ketrampilan anak.
- 3) Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
- 4) Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
- 5) Aspek emosi dan kepribadian. Melalui bermain, anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.
- 6) Aspek kognisi. Pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, dan peningkatan daya ingat anak.

- 7) Aspek ketajaman panca indra. Dengan bermain, anak dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya.
- 8) Aspek perkembangan kreativitas. kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.
- 9) Terapi. Melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negatif menjadi positif dan lebih menyenangkan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain (Soetjiningsih, 1995: 21):

- 1) Ekstra energi

Untuk bermain diperlukan ekstra energi. Bermain memerlukan energi yang cukup, sehingga anak memerlukan nutrisi yang memadai. Anak yang sehat memerlukan aktivitas bermain yang bervariasi, baik bermain aktif maupun bermain pasif, untuk menghindari rasa bosan atau jenuh.

- 2) Waktu

Anak harus mempunyai cukup waktu untuk bermain sehingga stimulus yang diberikan dapat optimal. Selain itu, anak akan mempunyai kesempatan yang cukup untuk mengenal alat-alat permainannya.

3) Alat permainan

Untuk bermain diperlukan alat permainan yang sesuai dengan umur dan perkembangannya anak. Orang tua hendaknya memperhatikan hal ini, sehingga alat permainan yang diberikan dapat berfungsi dengan benar. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa alat permainan tersebut harus aman dan mempunyai unsur edukatif bagi anak.

4) Ruang untuk bermain

Ruangan tidak usah terlalu lebar dan tidak perlu ruangan khusus untuk bermain. Anak bisa bermain di ruang tamu, halaman, bahkan di ruang tidurnya.

5) Pengetahuan cara bermain

Anak belajar bermain melalui mencoba-coba sendiri, meniru teman-temannya atau diberitahu caranya oleh orang tuanya. Cara yang terakhir adalah yang terbaik, karena anak tidak terbatas pengetahuannya dalam menggunakan alat permainannya dan anak-anak akan mendapat keuntungan lebih banyak.

6) Teman bermain

Anak harus merasa yakin bahwa ia mempunyai teman bermain kalau ia memerlukan, apakah itu saudaranya, orang tuanya atau temannya. Karena kalau anak bermain sendiri, maka akan kehilangan kesempatan belajar dari teman-temannya. Sebaliknya kalau terlalu banyak bermain dengan anak lain,

maka dapat mengakibatkan anak tidak mempunyai kesempatan yang cukup untuk menghibur diri sendiri dan menemukan kebutuhannya sendiri. Bila kegiatan bermain dilakukan bersama orang tuanya, maka hubungan orang tua dengan anak menjadi akrab, dan ibu/ayah akan segera mengetahui setiap kelainan yang terjadi pada anak mereka secara dini.

Dari pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan adalah suatu kemampuan dalam menggerakkan benda kearah sasaran yang dituju agar sesuai tujan yang dituju dengan melibatkan beberapa factor pendukung yang juga terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien. Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah:

- 1) Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran
- 5) Penguasaan teknik yang benar
- 6) Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan.
- 7) *Feeling* anak latih dan ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.

- b. Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

8. Kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan sesudah pulang sekolah atau di luar jam sekolah. Banyak siswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam

pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk siswa, selain untuk mengisi waktu luang juga dapat mengembangkan bakat siswa.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, pembinaan siswa dan menyalurkan bakat serta minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola biasanya sangat diminati oleh siswa. Selain untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, kebanyakan siswa juga ingin berprestasi dalam sepakbola. Tentunya hal awal yang harus dilakukan adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler menurut SK. Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992 (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4), adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Tentunya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola hanya sebatas tambahan kegiatan untuk siswa yang ingin menyalurkan bakatnya. Jika siswa ingin berprestasi lebih tinggi lagi, siswa juga harus mengikuti kegiatan lain di luar kegiatan sekolah seperti sekolah sepakbola.

Sedangkan menurut Asep Herry Hernawan, dkk (2013: 16-17) tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

1. Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan/kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
2. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat siswa
4. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat/ lingkungan
5. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

Dalam upaya mencapai tujuan ekstrakurikuler agar dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya sejumlah kegiatan yang dapat diprogramkan. Menurut Asep Herry Hernawan, dkk (2013: 18-19)

kegiatan yang sesuai dengan bidang atau materi program ekstrakurikuler:

1. Kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Pembinaan kehidupan berbangsa dan bernegara
3. Pembinaan kedisiplinan dan hidup teratur
4. Pembinaan kemampuan berorganisasi dan kepemimpinan
5. Pembinaan keterampilan, hidup mandiri dan kewiraswastaan
6. Pembinaan hidup sehat dan kesegaran jasmani
7. Pembinaan apresiasi dan kreasi seni
8. Membantu secara langsung program kurikuler

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, selain itu hal yang terpenting untuk membentuk manusia yang seutuhnya. Untuk mencapai tujuan ekstrakurikuler perlu usaha yang terus-menerus melalui program kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung program kurikuler.

c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler secara umum, yang terdapat disekolah-sekolah secara umumnya :

- 1) Ekstrakurikuler / Ekskul Olahraga: Sepakbola, bola basket, bola voli, futsal, tenis Meja, bulutangkis, renang, bilyard, bridge, Fitnes.
- 2) Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Beladiri: Karate, silat, tae kwondo, gulat, tarung Drajat, kempo, wushu, Capoeira, tinju, merpati Putih.

- 3) Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Musik: band, paduan suara, orchestra, drumband / marchingband, akapela, angklung, nasyid, qosidah, karawitan.
- 4) Ekstrakurikuler / ekskul seni tari dan peran: cheerleader, modern dance / tari modern, tarian tradisional, teater.
- 5) Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Media: jurnalistik, majalah dinding / madding, radio komunikasi fotografi, sinematografi.
- 6) Ekstrakurikuler / Ekskul Lainnya: computer, otomotif / bengkel, palang merah remaja / PMR, pramuka, karya ilmiah remaja / KIR, pecinta alam, Bahasa, paskibra / pasukan pengibar bendera, kerohanian (Rohis, Rohkris, dll), klub bikers, wirausaha, koperasi siswa/ kopsis.

d. Ekstrakurikuler Di Sekolah SMP N 2 Depok

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diadakan di suatu lembaga sekolah yang bertujuan sebagai wadah untuk pembinaan baik dalam lingkup akademik atau non akademik (bakat dan minat khusus). Contohnya paskibra (pasukan pengibar bendera), pramuka, futsal, hadroh, basket, bulutangkis dan sebagainya.

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 Mengah Pertama 2 Depok merupakan sekolah berstatus Negeri yang beralamatkan di Jl. Dahlia. Condong catur, kecamatan

Depok, Kabupaten Sleman Daerah istimewa Yogyakarta 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 N 2 Depok. 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 N 2 Depok, dengan hal itu maka ekstrakurikuler futsal rutin diadakan 3 kali dalam satu minggu pada hari Senin, Rabu pukul 16.00 WIB sampai 17.00 WIB bertempat di lapangan futsal sekolah dan telaga futsal.

9. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama

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) Pesekawanan yang tetap makin berkembang.

d. Keterampilan Motorik

1) 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, kontemporer, dan tradisional.

e. Aktivitas pengembangan

- 1) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
- 2) Memperlihatkan perbaikan dalam factor kebugaran.

f. Tes terhadap diri sendiri

- 1) Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai.

- 2) Mengembangkan perbaikan koordinasi.
- 3) Mengembangkan kelincuhan, 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.

Karakteristik siswa SMP N 2 Depok sama seperti siswa sekolah menengah pertama pada umumnya, dimasa ini mereka mempunyai itingkat emosi yang masih tidak stabil, mereka belum bisa memahami yang baik atau tidaknya buat diri mereka, tetapi karakteristik mereka dalam berteman mempunyai tenggang rasa yang sangat erat dalam hal pertemanan, mereka sangat mudah bergaul dengan teman-temannya dan tidak memilih-memilih dalam berteman, dengan demikian susasa belajar dan mengajar sangat kondusif di sekolah SMP N 2 Depok.

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 Yuni Satria Sumana (2015) Pengaruh Permainan latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 JetisBantu.

Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) pengambilan data dengan *one groups pretest-posttest 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 $t_{hitung} > t_{tabel}$ 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.

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.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmad Nur Ichsan (2013), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Nglipar Gunung Kidul”. Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah kurangnya keterampilan akurasi passing mendatar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *small-side games* terhadap keterampilan akurasi passing mendatar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar. Penelitian ini merupakan penelitian

eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) yang memiliki validitas sebesar 0,812 dan reabilitas sebesar 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t hitung $>$ t tabel ($5,209 > 1,76$), maka dapat disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan keterampilan akurasi passing mendatar pada saat pretest dan posttest. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai t hitung $>$ t tabel ($2,477 > 1,76$), dapat disimpulkan terjadi juga peningkatan keterampilan akurasi passing pada saat pretest dan posttest. Pada kelompok eksperimen hasil pretest rata-rata sebesar 6,53. Kemudian setelah diberi latihan *small-sided games* nilai rata-rata posttest adalah 8,46. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

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 bervariasi 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 latihan variasi menendang ke berbagai sasaran 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

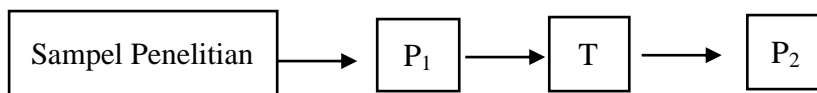
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan. “Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP N 2 Depok 2016”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*, Sugiyono (2009: 110). Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* yaitu *eksperimen* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 124) 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 menendang ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan untuk mengembangkan kemampuan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016.

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 23. Desain Penelitian

Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 124)

Keterangan :

P_1 , *Pretest* : Test awal dengan tendangan *shooting* ke gawang sebanyak 10 kali dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan

T : Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan target

P_2 , *Posttest* : Tes akhir dengan tendangan *shooting* dengan daerah sasaran sebanyak 10 kali, dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:61) menyatakan“ variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari”. Penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dan variabel terikatnya adalah kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki. Sedangkan untuk definisi operasionalnya adalah:

1. Variabel bebas

Menurut Sugiyono (2010: 61), variabel bebas biasanya merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran. Latihan ini adalah latihan yang bertujuan agar seorang siswa dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

2. Variabel terikat

Menurut Sugiyono (2010: 61), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi menendang ke berbagai sasaran adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Menurut Tjalik Soegiardo (1991: 25) dengan berlatih selama 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Sedangkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini diukur menggunakan *shooting* yaitu siswa menendang bola menggunakan punggung kaki sebanyak 10 kali ke gawang Arki Taupan Maulana (2009:36) dalam (Yuni Satria Sumana, 2009:74) Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Jetis pada Tahun 2015. Hasil sasaran bola pada target yang akan menjadi pedoman hasil tesnya. Program *treatment* sebelum digunakan dilakukan *expertjudgment* kepada Nurhadi Santoso, S.Pd.,M.Pd. dan Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi

yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok yang berjumlah 20 anak. terdiri dari siswa kelas VII berjumlah 8 Siswa, Siswa kelas VIII berjumlah 7 Siswa dan kelas IX berjumlah 5 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:124) bahwa, total sampling merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sample.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	VII	8	8
2	VIII	7	7
3	IX	5	5
Jumlah		20	20

Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari total *sampling* tersebut dikenai *pretest* dan *posttest* dan setelahnya diberikan perlakuan dengan metode menendang ke berbagai sasaran.

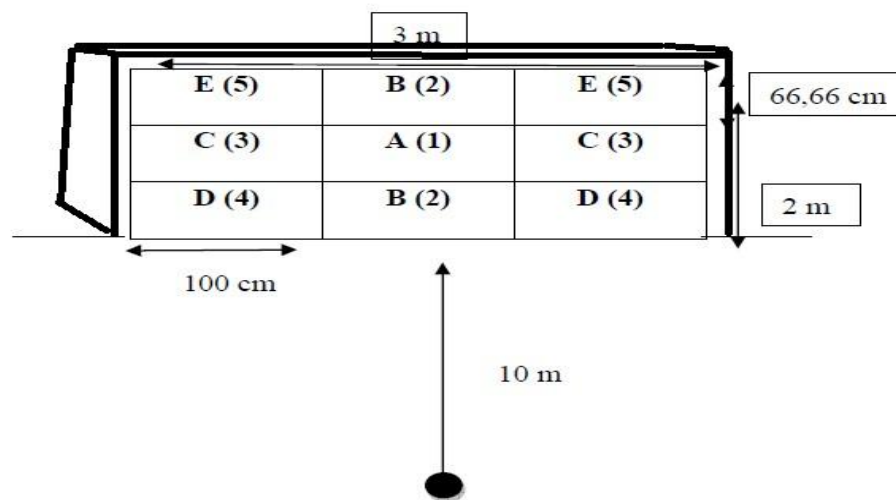
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 192), instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. 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* dalam permainan futsal. Tes ini telah diteliti dalam skripsi oleh Arki Taupan Maulana (2009: 36) FIK UNY dalam (Yuni Satria Sumana, 2009:74)

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Jetis pada Tahun 2015, 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) dalam (Yuni Satria Sumana, 2009:74) Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Jetis pada Tahun 2015.

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, 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 24.



Gambar 24. 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 latihan variasi menendang ke berbagai sasaran. Program latihan yang dilakukan selama 1 Bulan 3 Minggu,

dimulai dari bulan Juni 2016 sampai bulan Juli 2016, ekstrakurikuler dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Kamis dan Sabtu. Teknik *Testee* menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik. *Shooting* dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*. *Shooting* dilakukan dari titik pinalti 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. Penilaian Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E). Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang. Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*. Sebelum melakukan tes siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, percobaan dalam tes ini 1 kali percobaan pada setiap siswa. Setelah semua melakukan percobaan maka tes siap dimulai.

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, dan uji t.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif digunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 34) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Sumber anas sudijono (2006:34)

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Anas Sudjiono (2009: 453) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Dasar Bermain Futsal

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

(Sumber: Anas Sudjiono, 2009: 453))

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (*Mean*)

X: Skor

SD: *Standar Deviasi*

Sumber :Anas Sudjiono (2009: 453)

2. 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

statistik (SPSS) edisi 21 *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. Rumusnya sebagai berikut:

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

- X^2 : Chi-kuadrat
- O_i : Frekuensi pengamatan
- E_i : Frekuensi yang diharapkan
- k : banyaknya interval

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 4)

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 21. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variansi populasi sampel

penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p \geq 0.05$, data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p \leq 0.05$, data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125) rumusnya sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

(Sumber: Sugiyono, 2011: 125)

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 21. 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 di tolak.

Menurut Sugiyono (2006: 258) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016 yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni – 25 Juni 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 9 Juni 2016 dan *posttest* pada tanggal 25 Juli 2016. Latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Ketepatan *Shooting*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	R	25	29	4
2	G	29	34	5
3	L	26	29	3
4	J	26	31	5
5	H	27	36	9
6	P	24	27	3
7	K	21	29	8
8	A	24	26	2
9	B	25	28	3
10	G	26	32	6
11	Y	23	31	8
12	N	17	20	3
13	P	27	32	5
14	B	18	20	2
15	M	26	30	4
16	Y	16	21	5
17	E	23	27	4
18	K	29	34	5
19	A	31	39	8
20	C	26	29	3

a. *Pretest*

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, didapat nilai minimal = 16,00 nilai maksimal = 31,00, rata-rata (*mean*) = 24,45, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,94. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik

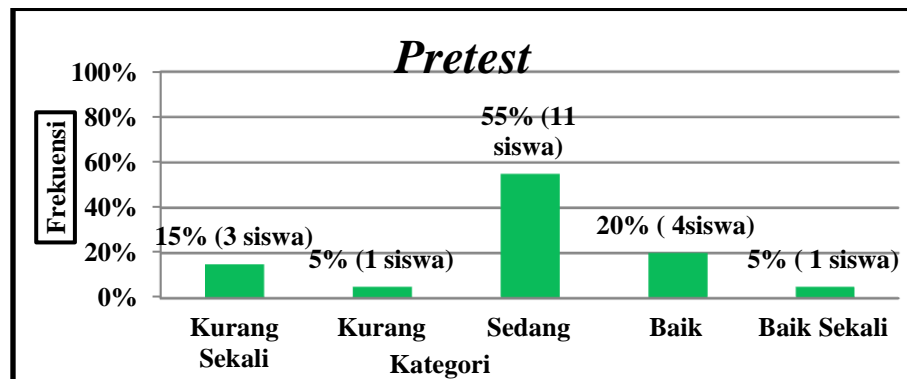
Statistik	Pretest
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	24.4500
<i>Median</i>	25.5000
<i>Mode</i>	26.00
<i>Std. Deviation</i>	3.94001
<i>Minimum</i>	16.00
<i>Maximum</i>	31.00
<i>Sum</i>	489.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kemampuan Ketepatan *Shooting* dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok

No	Interval	Kategori <i>Pretest</i>	<i>pretest</i>	
			frekuensi	Presentase %
1	$30,36 < X$	Baik Sekali	1	5%
2	$26,42 < X \leq 30,36$	Baik	4	20%
3	$22,48 < X \leq 26,42$	Sedang	11	55%
4	$18,54 < X \leq 22,48$	Kurang	1	5%
5	$X \leq 18,54$	Kurang Sekali	3	15%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, *pretest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016 dapat disajikan pada gambar 25 sebagai berikut:



Gambar 25. Diagram Batang *Pretest* Kemampuan Ketepatan *Shooting* dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok

b. *Posttest*

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, didapat nilai minimal = 20,00, nilai maksimal = 39,00, rata-rata (*mean*) = 29,2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4,97. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik

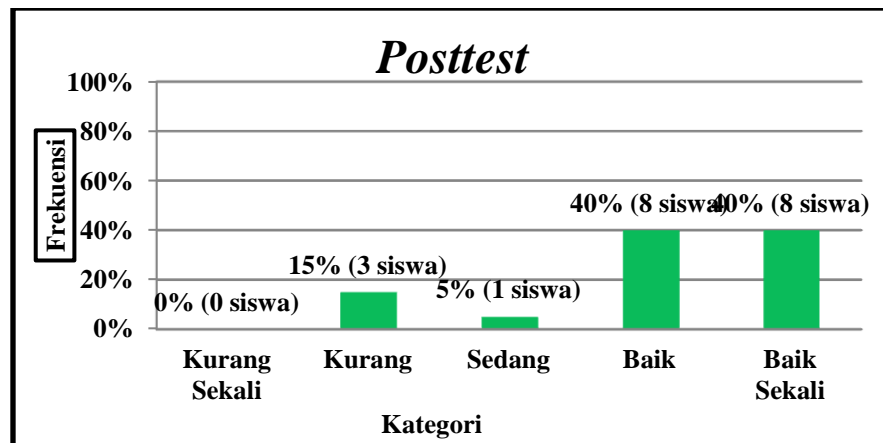
Statistik	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	29.2000
<i>Median</i>	29.0000
<i>Mode</i>	29.00
<i>Std. Deviation</i>	4.96938
<i>Minimum</i>	20.00
<i>Maximum</i>	39.00
<i>Sum</i>	584.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kemampuan Ketepatan *Shooting* dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok

No.	Interval	Kategori <i>Posttest</i>	Frekuensi	Persentase %
1	$30,36 < X$	Baik Sekali	8	40%
2	$26,42 < X \leq 30,36$	Baik	8	40%
3	$22,48 < X \leq 26,42$	Sedang	1	5%
4	$18,54 < X \leq 22,48$	Kurang	3	15%
5	$X \leq 18,54$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016 dapat disajikan pada gambar 25 sebagai berikut:



Gambar 25. Diagram Batang *Posttest* Kemampuan Ketepatan *Shooting* dengan Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 2 Depok

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 21*. Hasilnya pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,712	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,866	0,05	Normal

Dari hasil tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 14 halaman 125.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,481	Homogen

Dari Tabel 10 di atas dapat dilihat nilai *pretest sig.* p 0,481 $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 14 halaman 125.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan dari model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan Tendangan *Shooting*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	24,4500	10,118	2,093	0,000	4,75	19,43%
<i>Posttest</i>	29,2000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,118 dan $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,118 $>$ $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan dari model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016”, diterima. Artinya model

latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106. Dari data *pretest* memiliki rerata 24,45, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 29,2. Besarnya peningkatan ketepatan tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,75, dengan kenaikan persentase sebesar 19,43%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* model latihan menendang ke berbagai sasaran sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang

bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok setelah melakukan model latihan menendang ke berbagai sasaran dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel(0,05)(19)} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106 mengalami peningkatan setelah melakukan latihan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 23,58%.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam

permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*, dengan latihan secara 16 kali pertemuan dengan model latihan yang diberikan kekuatan otot kaki dan bola felling yang di berikan pada saat *treatment*, berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan

tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *kognitif, psikomotorik, dan afektif* anak.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran mengembangkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok. Hasil tersebut dinyatakan dalam nilai t_{hitung} 10,118 dan $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, sehingga H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa, maka model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar ketepatan *shooting* siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting* siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Laju dan kerasnya bola *shooting* tidak di ukur
4. Tidak ada penjaga gawang
5. Tidak ada penilaian perkenaan bola pada punggung kaki


D. Saran-Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

06 Juni 2016.

Nomor : 293.a/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

**Yth : Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Depok
Sleman, Yogyakarta.**

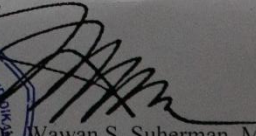
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :


Nama : Lukman Heriyanto.
NIM : 12601244147.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 08 Juni s.d 18 Juli 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 2 Depok.
Judul Skripsi : Pengaruh Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok.

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


Dekan,

Wawan S. Suherman, M.Ed.
0640707 198812 1 001



Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Bappeda

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jalan Parasannya Nomor 1 Betan, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868802
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail: bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 070 / Bappeda / 2481 / 2016

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/2375/2016 Tanggal : 08 Juni 2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : LUKMAN HERIYANTO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601244147
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Jl. Bhakti IV Ciputat Tangerang Selatan Banten
No. Telp / HP : 083878925803
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENGARUH MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN UNTUK
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN SHOOTING MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMP N 2 DEPOK**

Lokasi : SMP N 2 Depok Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 08 Juni 2016 s/d 07 September 2016


Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk melajutkan petunjuk seperlunya.
2. Wajib menajaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman
Pada Tanggal : 8 Juni 2016
a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.
Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan


ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Pembina
SI NIP 19220411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Depok
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Depok
6. Ka. SMP N 2 Depok Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 DEPOK
Alamat : Jalan Dahlia Perumnas Condongcatur, Depok, Sleman 55293 (0274) 882171
Website : <http://www.smp2depok.sch.id> E-mail : info@smp2depok.sch.id 

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423 / 058 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Depok Sleman menerangkan bahwa :

N a m a : LUKMAN HERIYANTO
Nomor Induk Mahasiswa : 12601244147
Program Studi/Jurusan : S1
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Karangmalang Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Jl. Bhakti IV Ciputat Tangerang Selatan Banten
No. Telp/HP : 083878925803

Telah melakukan Penelitian / Uji Validasi dengan judul :

PENGARUH MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP N 2 DEPOK

Yang dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2016 s/d 07 September 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 27 Juli 2016
Kepala SMP N 2 Depok


MURDIVIYONO, M.Pd.
Pembina, IV/a
NIP. 19610102 198412 1 001



Lampiran 4. Surat

Keterangan Telah

Melakukan

Expert Judgment

Hal : Persetujuan Expert Judgment

Lampiran : 1 Bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd.

NIP : 197403172008121003

Menerangkan bahwa permaian target tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung kaki siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok" yang ditulis oleh mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Lukman Heriyanto

NIM : 12601244147

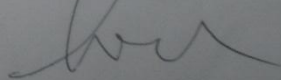
Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan.

Yogyakarta, 25 Mei 2016

Yang menandatangani



Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd.

198201012005011001

Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan *Expertjudment*

Hal : Persetujuan Expert Judgment
Lampiran : 1 Bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini :

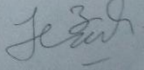
Nama : Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197403172008121003

Menerangkan bahwa permaian target tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung kaki siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler SMP N 2 Depok " yang ditulis oleh mahasiswa tersebut dibawah ini :

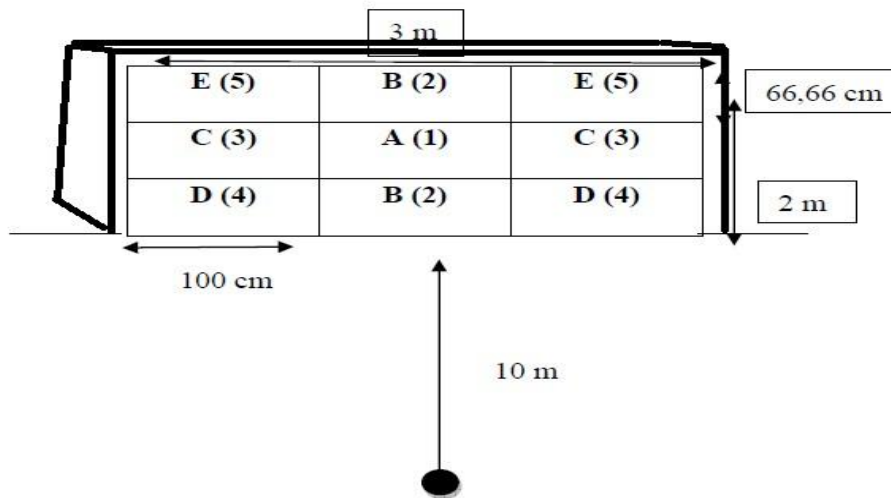
Nama : Lukman Heriyanto
NIM : 12601244147
Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan.

Yogyakarta, 25 Mei 2016
Yang menerangkan

Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.
197403172008121003

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan *Test Shooting*



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

A. Ketentuan umum mengikuti tes *shooting* ekstrakurikuler futsal SMP N 2

Depok 2016 :

- 1) Peserta didik merupakan siswa aktif di SMP N 2 Depok
- 2) Peserta didik anggota aktif futsal SMP N 2 Depok
- 3) Peserta didik mengikuti semua rangkaian tes dari awal hingga selesai.
- 4) Peserta didik bersungguh sungguh mengikuti tes dan *treatment* yang di berikan peneliti.

B. Ketentuan di lapangan saat tes *shooting* :

- 1) Datang 15 menit sebelum tes berlangsung.
- 2) Memakai kaos olahraga, sepatu, dan membawa air minum.

C. Cara melakukan :

- 1) Tujuan: untuk mengukur ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki dalam permainan futsal.
- 2) Alat dan perlengkapan:
 - a. Bola
 - b. Lapangan
 - c. Gawang
 - d. Tali Rafia
 - e. Peluit
 - f. Blangko atau alat tulis
 - g. Testor: 3 orang (1. Memanggil *testee*, 2. Mengukur,

3. Pencatat hasil).

D. 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:

- 1) *Testee* menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- 2) *Shooting* dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
- 3) *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 8/10 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.

E. 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), dan skor 5 untuk sasaran (E).
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang.

Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*

Lampiran 7. Sesi *Pretest*

SESI PRETEST

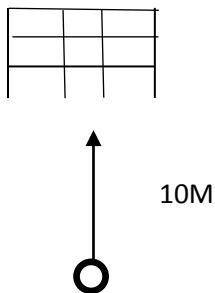
waktu : 60 menit Hari/tanggal : Senin,6 Juni 2016

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul :15.30-17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 12-15 Tahun

Pertemuan : Pretest Peralatan : Lapangan, bola, botol,
cone, lakban, meteran, tali

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis(8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas (kepala) sampai bawah (kaki).
3.	Latihan Inti 1: Akurasi shooting	40 menit		Siswa menendang bola dengan punggung kaki kearah gawang yang sudah

				diberi no atau <i>point</i> dengan jarak 10 meter (Arki taupaun maulana, 2009 :37)
4.	Penutup: a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan) b. Penenangan c. Evaluasi/Motivasi Latihan d. Berdoa	10 Menit		Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.

Lampiran 8. Sesi Treatment Menendang ke Berbagai Sasaran

RANCANGAN MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

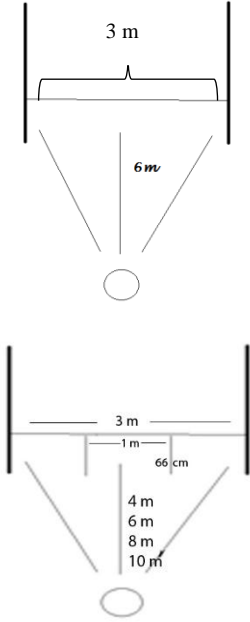
waktu : 60 menit Hari/tanggal : Kamis , 9 Juni 2016

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul :16.00.17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 12-15 tahun

Pertemuan : 1 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

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	XXXXX XXXXX	Jogging, samba, statis, dinamis.

	<p>Latihan inti:</p> <p><i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bawah gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya.</p>	<p>5 rep x 2 Set</p> <p>5 rep x 2 set</p>		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game di bagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir 6m-10m.</p>
4	<p>Penutup: <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa</p>	10 menit	<p>P XXXXX XXXXX</p>	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Sabtu, 11 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 2 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, 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	XXXXXX XXXXX	Jogging, samba,
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada tengah gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya.	5 rep x 4 set		Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game di bagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 13 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 3 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, 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	XX XX XX XX	Passing, samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada atas gawang kemudian di variasi permainan 4m-10m jaraknya	6 rep x 4 set		Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 5 kali. Berbaris bergantian. Setelah 2 set beristirahat dua menit kemudian game di bagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa dan yang belum akan dibedakan jarak awalnya. Awal 4m-10m. bagi yang belum mahir. Dan yang sudah mahir 6m-10m.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Kamis 16 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 4 **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, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX	Passing,Samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan tengah kanan kiri gawang, jarak 6m dan 10m.	6 rep x 2 set 6 rep x 2 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan. Jika <i>bola</i> masuk target kana tau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Sabtu , 18 Juni 2016

Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** :16.00-17.00 WIB

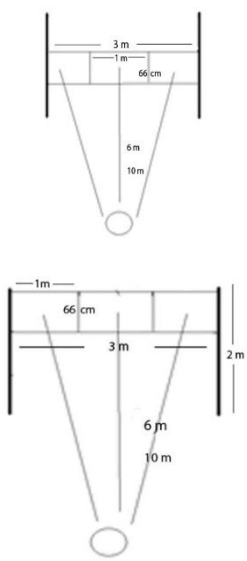
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun

Pertemuan : 5 **Peralatan** : Lapangan, *cone*,
meteran, lakban, bola, 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	X X X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter.	6 rep x 2 set 6 rep x 2 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan. Jika <i>bola</i> memasuki target kanan atau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

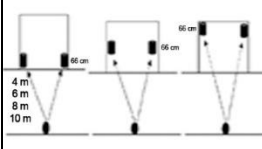
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 20 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 6 **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	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah dan atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter.	6 rep x 2 set 6 rep x 2 set		<p>Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang buatan.</p> <p>Jika <i>bola</i> masuk kanan atau kiri maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.</p>
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Kamis , 23 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** :16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 7 **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	XX XX XX XX XX	Agility Statis Dinamis
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target di sudut atas, tengah dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 4m-10m.	5 rep x 2 set (bawah) 5 rep x 2 set (tengah) 5 rep x 2 set (atas)	 4m-6m-8m-10m	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Sabtu, 25 Juni 2016**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul :16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 12-15 tahun**
Pertemuan : 8 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, 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	X X X X X X X X X X X X X X X X	Berpasangan . Statis Dinamis.
3	Latihan Inti: <i>Shooting</i> ke target 4 sudut atas dan bawah berjarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan <i>dribble</i> lurus.	8 rep x 4 set (6meter) 8 rep x 4 set (10 meter)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 27 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 9 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, 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	X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6meter dan 10 meter dengan <i>dribble zig zag</i>	8 rep x 4 set (6 meter) 8 rep x 4 set (10 meter)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Kamis , 30 Juni 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** :16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 10 **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	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping dan belakang.	8 rep x 4 set (operan samping) 8 rep x 4 rep (operan belakang)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

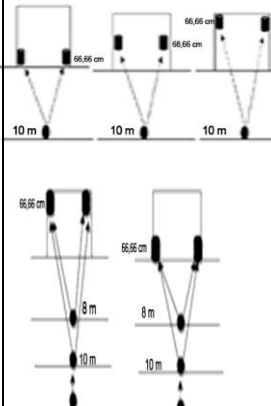
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Sabtu, 9 Juli 2016**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul :16.00-17.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 12-15 tahun**
Pertemuan : 11 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, raffia**

Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan	5 menit	P XXXX X XXXX X	Singkat, jelas, padat
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Juggling,
Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan lempar bola sendiri kemudian melakukan tendangan volly	8 rep x 3 set (bawah) 8 rep x 3 set (atas)		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
Penutup: <i>Cooling</i> <i>down</i> , evaluasi,	10 menit	P XXXX X	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 11 Juli 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** :16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 12 **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	XXXXX XXXXX	Jogging, Samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter. 4 set game 1 dimulai bola diam. kemudian game 2 variasi dengan <i>dribble</i> .	8 rep x 3 set 8 rep x 3set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit Hari/ tanggal : Kamis, 14 Juli 2016

Sasaran latihan : Ketepatan Pukul :16.00 – 17.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak Tingkatan : 12-15 tahun

**Pertemuan : 13 Peralatan : Lapangan, bola, rafia
meteran,lakban, cone**

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	X X X X X X X X X X X X X	Jogging biasa.. mendengarkan dan ikuti aba-aba pelatih, ber3/ber4/ garis putih dll.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas kanan kiri dari passing dan 2 sudut bawah kanan kiri dengan dribble zig zag ke gawang berjarak 10 meter.	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

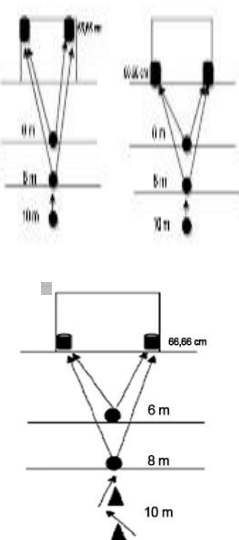
PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Sabtu, 16 Juli 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 14 **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	X X X X X X X X X X	Passing, long pass.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan 2 sudut bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima <i>dribble</i> biasa dan <i>dribble zig zag</i>	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4 m- 10 m. 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	10 menit		

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 18 Juli 2016
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 16.00-17.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan** : 12-15 tahun
Pertemuan : 15 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, raffia

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	XXXXXXXXX	Berbaris satu barisan.. <i>Jogging</i> , samba, <i>sprint</i>
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan <i>shooting</i> diam dan <i>volleyshoot</i> dengan lempar sendiri.	8 rep x 3 set 8 rep x 3 set	 <p style="text-align: center;">Keterangan:</p>	Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. 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	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Kamis, 21 Juli 2016**
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul :16.00 WIB**
Jumlah siswa : 20 anak **Tingkatan : 12-15 tahun**
Pertemuan : 16 **Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, raffia**

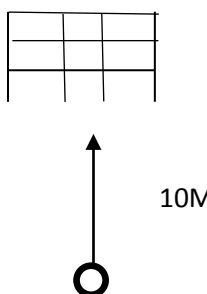
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X	Kucingan.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set		Siswa melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 m. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0
s	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

Lampiran 9. Sesi Posttest

SESI POSTTEST

waktu	: 60 menit	Hari/tanggal	: 23 Juli 2016
Sasaran latihan	: Ketepatan	Pukul	:15.30-17.00 WIB
Jumlah siswa	: 20 anak	Tingkatan	: 12-15 Tahun
Pertemuan	: Posttest	Peralatan	: Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran, tali

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis(8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas (kepala) sampai bawah (kaki).
3.	Latihan Inti 1: Akurasi shooting	40 menit		Siswa menendang bola dengan punggung kaki kearah

				<p>gawang yang sudah diberi no atau <i>point</i> dengan jarak 10 meter (Arki taupaun maulana, 2009 :37)</p>
4.	<p>Penutup:</p> <p>a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	10 Menit		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

Lampiran 10. Data *Pretest* dan *Posttest*

Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekskul Futsal SMP N 2 Depok												
No	Nama	Repetisi										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	R	2	2	1	3	4	2	3	3	3	2	25
2	G	2	3	4	3	4	3	4	2	0	4	29
3	L	0	3	4	3	4	4	2	0	3	3	26
4	J	1	2	3	4	2	3	4	2	3	2	26
5	H	2	3	2	3	4	4	3	2	3	1	27
6	P	0	2	2	3	3	2	3	2	4	3	24
7	K	2	4	4	2	3	0	2	2	2	0	21
8	A	2	3	4	2	4	4	0	3	0	2	24
9	B	0	4	2	3	1	2	3	4	3	3	25
10	G	0	4	3	2	2	3	3	2	4	3	26
11	Y	3	3	2	4	3	2	3	0	3	0	23
12	N	3	2	4	3	0	0	3	0	0	2	17
13	P	0	4	3	3	4	2	4	2	3	2	27
14	B	2	4	3	0	0	0	4	0	2	3	18
15	M	0	3	3	3	4	3	3	3	3	1	26
16	Y	0	1	3	1	4	3	0	2	2	0	16
17	E	0	4	0	3	3	2	4	2	3	2	23
18	K	4	2	4	2	3	2	2	3	3	4	29
19	A	2	4	4	2	4	3	4	4	4	0	31
20	C	0	3	3	3	4	1	3	3	2	4	26

Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekskul Futsal SMP N 2 Depok												
No	Nama	Repetisi										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	R	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	29
2	G	3	3	4	4	4	3	4	4	1	4	34
3	L	3	4	3	3	4	4	2	0	3	3	29
4	J	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	31
5	H	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	36
6	P	1	1	2	3	3	3	3	4	3	4	27
7	K	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4	29
8	A	2	3	3	3	4	4	2	1	2	2	26
9	B	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	28
10	G	3	5	2	2	3	3	3	4	4	3	32
11	Y	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	31
12	N	1	3	3	4	1	2	3	1	0	2	20
13	P	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	32
14	B	3	3	3	2	0	2	2	0	2	3	20
15	M	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	30
16	Y	3	2	2	3	3	2	2	2	2	0	21
17	E	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	27
18	K	5	3	4	3	3	2	4	4	4	2	34
19	A	5	4	4	4	2	5	4	3	4	4	39
20	C	2	2	1	4	4	2	4	3	3	4	29

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		24.4500	29.2000
Median		25.5000	29.0000
Mode		26.00	29.00
Std. Deviation		3.94001	4.96938
Minimum		16.00	20.00
Maximum		31.00	39.00
Sum		489.00	584.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	5.0	5.0	5.0
	17	1	5.0	5.0	10.0
	18	1	5.0	5.0	15.0
	21	1	5.0	5.0	20.0
	23	2	10.0	10.0	30.0
	24	2	10.0	10.0	40.0
	25	2	10.0	10.0	50.0
	26	5	25.0	25.0	75.0
	27	2	10.0	10.0	85.0
	29	2	10.0	10.0	95.0
	31	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	10.0	10.0	10.0
	21	1	5.0	5.0	15.0
	26	1	5.0	5.0	20.0
	27	2	10.0	10.0	30.0
	28	1	5.0	5.0	35.0
	29	4	20.0	20.0	55.0
	30	1	5.0	5.0	60.0
	31	2	10.0	10.0	70.0
	32	2	10.0	10.0	80.0
	34	2	10.0	10.0	90.0
	36	1	5.0	5.0	95.0
	39	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12. Table T

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,457
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,375
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 13. Uji T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	24.4500	20	3.94001	.88101
Posttest	29.2000	20	4.96938	1.11119

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.914	.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 Pretest - Posttest	-4.75000	2.09950	.46946	-5.73260	-3.76740	-10.118	19	.000

Lampiran 14. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	24.4500	29.2000
	Std. Deviation	3.94001	4.96938
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.134
	Positive	.109	.101
	Negative	-.156	-.134
Kolmogorov-Smirnov Z		.700	.599
Asymp. Sig. (2-tailed)		.712	.866
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.506	1	38	.481

ANOVA

Pretest-Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	225.625	1	225.625	11.220	.002
Within Groups	764.150	38	20.109		
Total	989.775	39			

Lampiran 15. Biodata Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 2 Depok 2016

No	Nama	Kelas	Usia	Tempat Tanggal Lahir
1	Hendra Ade	IX	15	Sleman, 21 Januari 2001
2	Galih Lian	IX	15	Sleman, 31 Maret 2001
3	Laksana Pambudi	IX	15	Sleman, 11 Maret 2001
4	Jali Bayu Prakoso	IX	15	Sleman, 2 Januari 2001
5	Hariono Santoso	IX	15	Sleman, 28 April 2001
6	Praditya Bayu	VIII	14	Sleman, 8 Febuari 2002
7	Kurniawan Sanjaya	VIII	14	Sleman, 23 Febuari 2002
8	Ahmad Yoga	VIII	14	Sleman, 21 November 2002
9	Bayu Kurniawan	VIII	14	Sleman, 3 September 2002
10	Galang Perkasa	VIII	14	Sleman, 12 Agustus 2002
11	Yoyo Subdiyo	VIII	14	Kulon Progo, 21 April 2002
12	Nursantiko	VIII	14	Sleman, 28 Agustus 2002
13	Pandu Ilham	VIII	14	Sleman, 19 Maret 2002
14	Bambang Yoga	VII	13	Sleman, 28 Agustus 2002
15	Maulana Santoso	VII	13	Sleman, 21 Agustus 2003
16	Yanuari Suhadi	VII	13	Sleman, 13 Oktober 2003
17	Erlangga Praditya	VII	13	Bantul, 19 Januari 2003
18	Khalis Sadewa	VII	13	Sleman, 18 Oktober 2003
19	Angga Pratama	VII	13	Sleman, 18 Oktober 2003
20	Carlo Antonius	VII	13	Sleman, 25 April 2003

ampiran 16. Dokumentasi



Keterangan : Photo Profil SMP N 2 Depok, Sleman, Yogyakarta



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



Keterangan : Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes Shoting Menggunakan Punggung Kaki Dengan Jarak 10 Meter.



Keterangan : Tes Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dengan Jarak 10 Meter.



Keterangan : Pengambilan Nilai/Data Dengan Melakukan 10 Kali Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Dengan Jarak 10 Meter.