

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PEMAIN FUTSAL
SFC PLANET SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Jupri Edho Imastra Wardana
NIM: 13603141019

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM
PEMAIN FUTSAL SFC PLANET SLEMAN**

Oleh:

**Jupri Edho Imastra Wardana
NIM 13603141019**

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena para pemain Sleman Futsal klub (SFC Planet) dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh Pelatih, sehingga proses latihan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan *Nonquivalent Control Grup Design*. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Analisa data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05.

Dari penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan (*treatment*). Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai $t_{hitung} (6.500) > t_{tabel} (1.833)$, sedangkan pada kelompok kontrol nilai $t_{hitung} (0.921) < t_{tabel} (1.833)$.

Kata Kunci: latihan permainan target, ketepatan *shooting*.

THE INFLUENCE OF TARGET PLAY EXERCISE TOWARDS SHOOTING ACCURACY FUTSAL PLAYERS' INNER LEG OF SFC PLANET SLEMAN

By:
Jupri Edho Imastra Wardana
13603141019

ABSTRACT

The exercise of Sleman Futsal club (SFC Planet) players are not maximum as caused by unenthusiastic and uninterested with the exercise method that is given by the coach, so this research is done. The aim of this research is to know the influence of target play exercise towards shooting accuracy futsal players' inner leg of SFC Planet Sleman.

The research uses quasi experimental design with Nonequivalent Control Group Design method. There are two groups of this research: experiment group and control group. Experiment group uses target play exercise treatment, while control group does not. The researcher treats 12 times meeting with 3 times a week frequency in 4 weeks or a month. Saturation sampling is used for this research. All the sample of this research is appropriate because there are only 20 people of sample. The instrument of this research is shooting accuracy test using inner leg to the target in futsal field. Data analysis uses t test (paired sample t test) in significant level 0.05.

The result of this research is the significant influence in the experiment group which getting treatment of target play exercise method towards shooting accuracy futsal players' inner leg of SFC Planet Sleman comparing to control group which the treatment is not given. The result is able to be seen from the value of t count ($6,500 > t \text{ table } (1,833)$), while the value of control group t count ($0,921 < t \text{ table } (1,833)$).

Key words: Target play exercise, Shooting accuracy

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jupri Edho Imastra Wardana

NIM : 13603141019

Program Studi: Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting*
Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet
Sleman

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 01 Agustus 2017
Yang menyatakan,



Jupri Edho Imastra Wardana
NIM . 13603141019

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

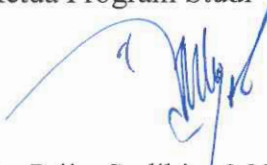
PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PEMAIN FUTSAL
SFC PLANET SLEMAN

Disusun oleh:

Jupri Edho Imastra Wardana NIM 13603141019

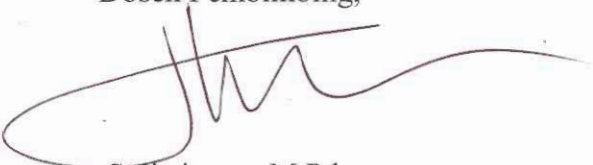
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.
NIP. 19671026 199702 1 001

Yogyakarta, 01 Agustus 2017
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Sulistiyono, M.Pd.
NIP. 19761212 200812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir skripsi

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PEMAIN FUTSAL
SFC PLANET SLEMAN

disusun oleh:

Jupri Edho Imastra Wardana
NIM 13603141019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
pada tanggal 09 Agustus 2017

DEWAN PENGUJI

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Sulistiyono, M.Pd Ketua Penguji/pembimbing		28/08/2017
Fatkurahman Arjuna, M.Or Sekertaris		28/08/2017
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or Penguji		28/08/2017

Yogyakarta, Agustus 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 1988 12 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Bapak Alm Machfudin Djupri yang selalu saya banggakan ketika beliau masih hidup.
2. Iim Syaimahtullah, ibu yang selalu membimbing, setia, penuh kasih sayang, memberi nasihat, motivasi serta doa.
3. Eva, Eri dan Eru sebagai kakak saya yang saya banggakan beliau selalu membimbing, mendukung untuk saya untuk kuliah, membantu dalam adminitrasi perkuliahan saya, serta doa
4. Kakak saya Alm. Jupri Ezie Astrayuidani yang saya banggakan ketika beliau masih hidup, serta beliau yang selalu memberikan motivasi untuk saya menjadi lebih baik.
5. Almamater Univesitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman*” dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam dalam pemian futsal SFC Planet Sleman

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

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M. Pd Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memeberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak dr. Priyo Subdibjo, M.Kes.,Sp.S Ketua Jurusan PKR yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Sulistiyono, M. Pd. selaku Pembimbing Skripsi TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasehat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bapak Dr. Yustinus Sukarmin, M.S dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Manager Planet futsal Farhan Yusuf, S.E yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Pemain futsal SFC Planet Sleman terima kasih untuk doa, dukungan dan bantuannya.
9. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah bnayak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materil.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih perlu banyak masukan. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia perfutsal.

Yogyakarta, 01 Agustus 2017
Penulis



(Jupri Edho Imastra W)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK INNDONESIA	ii
ABSTRAK INGGRIS	iii
SURAT PENYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pengetian Futsal	9
2. Teknik Dasar Bermain Futsal	18
3. Teknik <i>Shooting</i> Dalam Futsal.....	19
4. Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal	23
5. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan	24
6. Prinsip-Prinsip Latihan	27
7. Hakikat Permainan Target	28
8. Permainan Target Untuk Latihan Ketepatan.....	30
9. Profil SFC Planet Sleman	35

B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Definisi Operasional Variabel.....	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Analisa Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Analisa Data.....	54
1. Uji Normalitas	54
2. Uji Homogenitas.....	55
3. Hasil Pengujian Hipotesis	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
D. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengamatan Peneliti Pertandingan yang Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	4
Tabel 2. Hasil <i>Pretest Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman	49
Tabel 3. Sampel Kelompok Ekperimen.....	50
Tabel 4. Sampel Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 5. Hasil <i>Posttest</i> Sampel Kelompok Ekperimen.....	51
Tabel 6. Hasil <i>Posttest</i> Sampel Kelompok Kontrol.....	51
Table 7. Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman (Kelompok Ekperimen)	52
Tabel 8. Hasil Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. (Kelompok Kontrol)	53
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data	54
Tabel 10. Uji Homogenitas.....	55
Tabel 11. Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Eksperimen.....	56
Table 12. Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Kontrol	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lapangan Futsal Standar Internasional	12
Gambar 2 Teknik <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki	20
Gambar 3. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 4. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki	22
Gambar 5. Permainan Target <i>Goaling</i>	31
Gambar 6. Permainan Target <i>Girshoot</i>	32
Gambar 7. Permainan Target <i>Zig-Zag Goal</i>	33
Gambar 8. Permainan Target <i>Bolbal Shoot</i>	34
Gambar 9. <i>Design Nonequivalent Control Grup Design</i>	40
Gambar 10. <i>Oridinal Pairing (Design A-B-B-A)</i>	43
Gambar 11. Instrumen Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i>	65
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 4. Monitoring Bimbingan Tugas Akhir.....	69
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman	70
Lampiran 6. Hasil <i>Posttest Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman	71
Lampiran 7. Hasil Analisis Data.....	72
Lampiran 8. Program Kegiatan Penelitian.....	77
Lampiran 9. Program Latihan Permainan Target	79
Lampiran 10. Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, 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 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: I). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal masyarakat.

Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi. .

Futsal sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga.

Futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada diseluruh Indonesia. Banyak berdiri komunitas atau klub futsal, selain itu banyak di selenggarakan pertandingan futsal.

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 memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola).

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus contohnya pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola 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 menjadi yang bagus.

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

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 16 febuari 2017 sampai dengan 03 maret 2017 pertandingan diliga futsal professional *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan. Pemain dalam menembak bola kearah gawang dan banyak yang berbuah gol dengan teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam untuk menendang ke gawang pada pertandingan tersebut, terlihat bahwa *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih akurat dalam melepaskan tendangan ke gawang.

Tabel 1. Pengamatan Peneliti Pertandingan yang Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

No	Pertandingan Pro Futsal League	Tgl/bln/thn	Skor	<i>Shooting</i> dengan kaki bagian dalam yang berbuah goal.
1.	Sfc Planet Yogyakarta vs Black Steel Manokwari	16/feb/2017	1 - 4	3
2.	Sfc Planet Yogyakarta vs Vamos Mataram	03/mar/2017	2 - 5	5
3.	Sfc Planet Yogyakarta vs Bintang Timur Surabaya	03/mar/2017	3 - 4	4
4.	Biang Bola Bogor vs Ipc Pelindo Jakarta	23/feb/2017	9 - 5	10
5.	Black Steel Manokwari vs Bajak Laut Semarang	03/mar/2017	5 - 6	7
6.	Permata Indah Manokwari vs Biang bola Bogor	10/feb/2017	4 - 3	5
7.	Vamos Mataram vs Kaimana Papua Barat	03/mar/2017	6 - 4	7
8.	Giga Fc Lampung vs Mataram Fc	23/feb/2017	3 - 5	6
9.	Mataram Fc vs Apk Kalimantan Timur	23/feb/2017	4 - 4	7
10.	Antam Fc Jakarta vs Biang Bola Bogor	23/feb/2017	2 - 7	6
	JUMLAH		86	60

Sumber : bolalob.com

Data diatas menunjukan lebih dari 60% pada 10 pertandingan di pro futsal league 2017 tercatat ada 60 gol dengan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Sesuai pernyataan diatas bahwa *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sering dilakukan pemain futsal untuk mencetak angka. Pertandingan yang sering mencetak gol menggunakan kaki bagian dalam yaitu Biang Bola Bogor Vs IPC

Pelindo Jakarta dengan memasukan bola ke gawang sebanyak 10, kemudian yang paling sedikit yaitu pertandingan SFC Planet Vs *Black Steel* yaitu 3.

SFC Planet adalah salah satu klub yang berada di Yogyakarta dengan pemain yang rata-rata menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta didalam klub SFC Planet tersebut dari hasil pengamatan saya selama jadi pemain SFC Planet terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering sekali dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Seiring masuknya futsal di inidonesia, banyak digelar pertandingan futsal antar klub di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional, contohnya seperti saat mengikuti liga pro futsal league Indonesia para pemain SFC Planet tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* sehingga bolanya melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Pemberian materi dari pelatih untuk tim dinilai kurang menarik dan kurang optimal. Contohnya pelatih hanya memberikan materi *passing*, kucing-kucingan, satu lawan satu lalu *game*. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga pemain kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, pemberian materi *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih. Karena *shooting* dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Pada kenyatannya *shooting* yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang untuk meraihnya bola akan

menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan *shooting* perlu dikembangkan atau ditingkatkan.

Adanya masalah diatas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan metode pendekatan bermain. Pada dasarnya pemain senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Didalam penelitian ini permainan target diharapkan tepat untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *TGfU* (*Teaching Games for Understanding*) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score bythrowing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Penulis berkeinginan untuk melakukan sebuah penelitian tentang ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain SFC Planet Sleman dengan permainan target.

B. Identifikasi Masalah

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

- a. SFC Planet Sleman saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang dengan efektif.
- b. Perlu adanya peningkatan ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam

pemain SFC Planet Sleman sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain futsal.

- c. Metode latihan permainan target belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman.
- d. *Shooting* pemain ketika bertanding masih melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan.
- e. Kurangnya variasi materi yang diberikan pelatih untuk bisa mengembangkan teknik *shooting* pemain.
- f. Pembina belum memperhatikan soal *finishing* pemain pada saat latihan khususnya pada latihan *shooting*.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: apakah ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan

shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal.
- b. Bagi mahasiswa khususnya pada prodi ilmu keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga futsal

2. Secara Praktis

- a. Bagi para pemain SFC Planet yang terlihat dalam penelitian ini, keterlibatan pemain dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pentingnya dalam penerapan latihan permainan target untuk melatih ketepatan *shooting* pemain futsal.
- b. Untuk para pembina atau pelatih sebagai rancangan untuk menyusun program latihan futsal.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengertian Futsal

a. Pengertian futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit.

Justinus Lhaksana (2004: 19), “sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal”. Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

b. Peraturan Olahraga Futsal

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

1) Lapangan

Lapangan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang:

Panjang : Minimal 25 m, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 15 m, maksimal 25 m

Ukuran Pertandingan Internasional:

Panjang : Minimal 38, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 18 m, maksimal 22 m

2) Tanda Lapangan

a) Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut termasuk garis pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (*touched line*) dan yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal line*).

b) Lebar garis pembatas 8 cm.

c) Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis tengah.

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

3) Daerah Penalti

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

a) Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang.

b) Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing

seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

4) Titik Penalti

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

5) Titik Penalti Kedua

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

6) Tendangan Sudut

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

7) Daerah Pergantian Pemain

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

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

8) Gawang

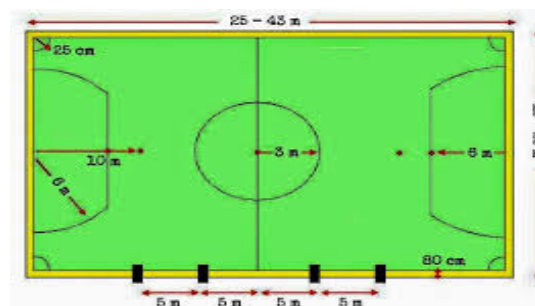
Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antar tiang ke tiang gawang 3 m dan jarak dari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

9) Keselamatan

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

10) Permukaan Lapangan

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



Gambar 1. Lapangan Futsal Standar Internasional

Sumber : Gambar *image* diunduh 10/08/17 pukul 14:49

Berikut ini uraian dari peraturan keputusan dan penegasan:

1) Keputusan 1

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

2) Keputusan 2

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

3) Keputusan 3

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

4) Keputusan 4

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

Peraturan 2 yaitu tentang bola yang diuraikan sebagai berikut:

1) Kualitas dan Ukuran

- a) Berbentuk bulat.
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya.

- c) Minimum diameter 62 cm dan maximum 64 cm.
 - d) Berat bola pada saat pertandingan dimulai minimum 400 gram dan maximum 440 gram.
 - e) Tekanannya sama dengan 0,4 – 0,6 atmosfir ($400 - 600 \text{ g/cm}^3$).
- 2) Penggantian Bola Rusak atau Pecah Dalam Suatu Pertandingan:
- a) Pertandingan dihentikan sementara.
 - b) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola pengganti di tempat dimana bola pertama tersebut rusak.
 - c) Jika bola pecah atau menjadi rusak ketika bola tidak dalam permainan pada saat permainan dimulai, tendangan gawang, tendangan pojok, tendangan bebas, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam.
 - d) Pertandingan dimulai kembali sesuai dengan peraturan biasa.
 - e) Bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa ijin dari wasit.

Peraturan 3 tentang jumlah pemain, diuraikan sebagai berikut:

1) Pemain

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

a) Prosedur Pergantian Pemain

Pergantian pemain dapat dilakukan sewaktu-waktu selama pertandingan berlangsung dengan mengikuti peraturan kompetisi resmi yang dikeluarkan oleh FIFA, konfederasi atau asosiasi. Jumlah pemain cadangan atau pemain pengganti maximum tujuh orang pemain. Jumlah

pergantian pemain selama pertandingan berlangsung tidak dibatasi. Seorang pemain yang telah diganti dapat masuk kembali kedalam lapangan untuk menggantikan pemain lainnya. Pergantian pemain dapat dilakukan pada saat bola didalam atau diluar permainan dengan mengikuti persyaratan sebagai berikut: (1) Pemain yang ingin meninggalkan lapangan harus melakukannya didaerah pergantiannya sendiri. (2) Pemain yang ingin memasuki lapangan harus melakukannya pada daerah pergantiannya sendiri, tetapi dilakukan setelah pemain yang diganti telah melewati batas lapangan. (3) Pergantian pemain sangat bergantung kepada kewenangan wasit, apakah dipanggil untuk bermain atau tidak. (4) Pergantian dianggap sah ketika pemain pengganti telah masuk lapangan, dimana saat itu pemain tersebut telah menjadi pemain aktif dan pemain yang digantikan telah keluar dan berhenti menjadi pemain aktif. (5) Penjaga gawang boleh berganti tempat dengan pemain lainnya.

b) Pelanggaran dan Sanksi

Ketika pergantian pemain sedang dilakukan, seorang pemain cadangan masuk lapangan sebelum pemain yang akan digantikannya meninggalkan lapangan secara sempurna maka: (1) Permainan dihentikan. (2) Pemain yang diganti diperintahkan untuk meninggalkan lapangan. (3) Pemain pengganti tersebut diperingatkan dan menunjukkan kartu kuning. (4) Permainan dimulai kembali dengan melakukan tendangan bebas tidak langsung dilakukan oleh tim lawan

dari tempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan. (5) Jika bola didalam daerah pinalti, tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah pinalti, dilakukan dari tempat yang terdekat dengan posisi bola ketika permainan dihentikan.

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

Peraturan 4 tentang perlengkapan pemain, diuraikan sebagai berikut:

1) Keselamatan

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

2) Dasar Perlengkapan

Dasar perlengkapan yang diwajibkan dari seorang pemain adalah:

a) Seragam atau kostum. b) Celana pendek – apabila pemain memakai

celana dalam stretch pants, warnanya harus sama dengan celana pendek utama. c) Kaos kaki. d) Pengaman kaki (*shinguards*). e) Sepatu dengan model yang diperkenankan untuk dipakai terbuat dari kain atau kulit lunak atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang sejenisnya. Penggunaan sepatu adalah wajib.

3) Seragam atau Kostum

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

4) Pengaman Kaki (*Shinguards*).

- a) Secara keseluruhan pengaman kaki harus ditutup oleh kaos kaki.
- b) Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).
- c) Harus memberikan tingkat perlindungan yang cukup.

5) Penjaga Gawang

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

6) Pelanggaran dan Sanksi

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

7) Memulai kembali pertandingan

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

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

2. Teknik Dasar Bermain Futsal

Andri Irawan (2009: 23), teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam, sebagai berikut:

- a. *Receiving* (menerima bola) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu.
- b. *Shooting* (menendang bola ke gawang) adalah teknik ini merupakan cara pemain untuk menciptakan gol.
- c. *Passing* (mengumpan) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya.
- d. *Chipping* (mengumpan lambung) teknik dasar dalam bermain futsal untuk bisa mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung.
- e. *Heading* (menyundul bola) teknik dengan menyundul bola menggunakan kepala agar tujuan menjauhkan bola jauh dari gawang dan memasukan bola ke gawang.
- f. *Dribbling* (menggiring bola) teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki sebagai pengontrol.

3. Teknik *Shooting* Dalam Futsal

a. Pengertian *Shooting*

Shooting adalah proses menendang bola keras dan akurat. Teknik *shooting* yang baik dilakukan dengan kaki bagian dalam. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Menurut Sugiyanto SD (1997: 17), Teknik *shooting* adalah (1) 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 selanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki bagian dalam atau biasa disebut plesing, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada lanjutan (*follow through*)

b. Teknik Dasar *Shooting* Futsal

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

- 1) Teknik *menggunakan* punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2009, 34), gerakan *shooting* dengan punggung kaki.



Gambar 2. Teknik *Shooting* Dengan Punggung Kaki
Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 34)

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, buka kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.

- c) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
 - f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- 2) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam.



Gambar 3. Teknik *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 35)

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.

- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

3) *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

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



Gambar 4. Teknik *Shooting* dengan Ujung Kaki
Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 36)

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 ke belakang.

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 di jauhkan 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.

4. Ketepatan *Shooting* Dalam Futsal

Pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan dalam melakukan *shooting*. 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, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

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

5. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan

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

Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1), latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Sukadiyanto (2011: 5), istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa

Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya.

Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4), latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2011: 6).

Sukadiyanto (2011: 7), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki

tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Adapun tujuan dan sasaran latihan menurut Sukadiyanto (2011: 8-9), antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2), sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera.

Sudradjat Prawirasaputra (2000: 5), berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan kinerja atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan

atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

6. 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 (2011: 14) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) prinsip latihan meliputi (1) partisipasi aktif, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), (7) variasi. Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

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

7. Hakikat Permainan Target (*Target Games*)

Menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin, dalam Ahmad Rithaudin & Saryono (2010: 4), Yoyo Bahagia & Andang Suherman, (2000: 24-31) menjelaskan bahwa *TGfU* memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- a. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil,

kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.

- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *TGfU* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin, dan Linda L Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan “*in target games, players score bythrowing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu *golf, bowling, freesbe, woodball*, panahan, *dart*, dan lain-lain.

Dapat disimpulkan bahwa permainan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat

close skill. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri pelaku sendiri.

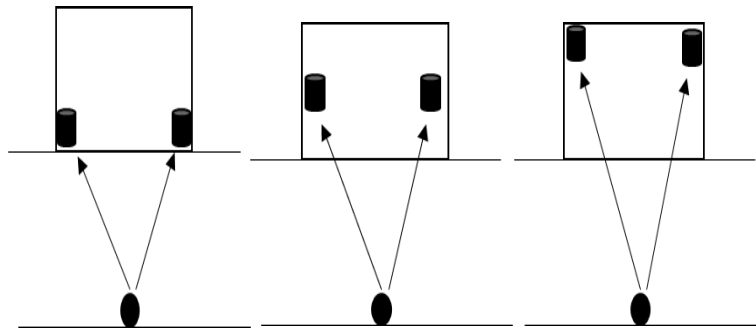
Permainan target pemain di dorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan 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.

8. Permainan Target Untuk Latihan Ketepatan

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

a. Goalling

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



Gambar 5. Permainan Target *Goalling*

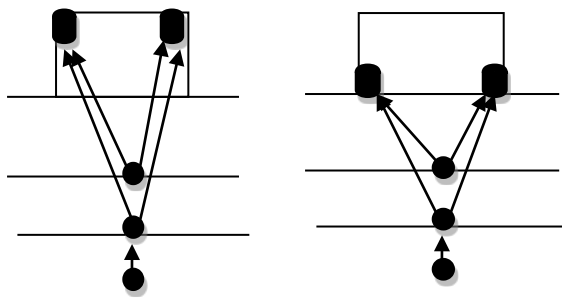
Cara melakukan sebagai berikut:

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

pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

b. *Girshoot* (Giring Shooting)

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. *Shooting* menuju sasaran target menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas *shooting* sejauh 5 m, *shooting* dilakukan pada jarak penalti 6 m dan 10 m dengan sasaran target yang disediakan (botol). Jika bola mengenai botol maka mendapat poin 5, jika tidak mengenai maka tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 6. Permainan Target *Girshoot*

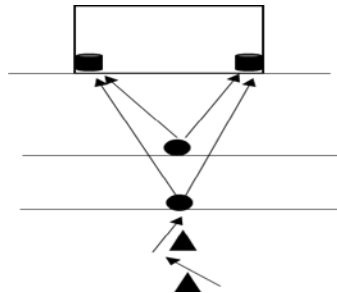
Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

c. *Zig-Zag Goal*

Permainan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam arah sasaran target berjarak 6 m dan 10 m.



Gambar 7. Permainan Target *Zig-Zag Goal*

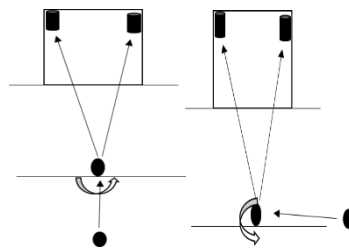
Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

d. Bolbal Shoot

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



Gambar 8. Permainan Target Bolbal Shoot

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola sasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

9) Profil SFC Planet Sleman

SFC Planet Sleman salah satu klub yang berada di Yogyakarta. Terletak di Jl. Ring Road Utara No 168, Condong Catur, Sleman, Yogyakarta. SFC Planet Sleman terbentuk pada tahun 2014 yang berisikan pemain muda dari berbagai daerah yaitu sebagai berikut : pemain dari Makasar, Jakarta, Cilacap, Sragen, Kebumen, Tanggerang, Ternate, dan Bandung. Semua pemain dahulu seleksi untuk bisa menjadi bagian dari tim SFC Planet Sleman untuk bisa berlaga di liga futsal profesional Indonesia, SFC Planet berlatih seminggu 3-5 kali.

SFC Planet Sleman mempunyai struktur organisasi untuk menjalankan tim, yaitu sebagai berikut manajer, pelatih kepala, wakil pelatih, pelatih kiper, dan medis. Struktur organisasi tersebut untuk menjalankan tim SFC Planet Sleman dalam mengikuti kejuaraan ditingkat provinsi maupun nasional.

Kemudian SFC Planet mempunyai akademi futsal untuk anak-anak yang berusia 10-14 tahun dan 15-18 tahun, untuk mencari bibit-bibit yang potensial dalam bermain futsal agar nanti bisa berkembang dimasa depan dan bisa bergabung bersama tim SFC Planet, untuk latihannya akademi futsal seminggu 2 kali latihan yaitu pada hari rabu dan sabtu. Adapun pembayaran

yang dilakukan untuk bisa mengikuti akademi futsal SFC Planet Sleman yaitu membayar 100 ribu rupiah untuk sebulan.

SFC Planet Sleman juga mempunyai futsal untuk katagori putri yang nantinya akan dibina untuk bisa menjadi pemain yang lebih baik dalam teknik kemampuannya di dalam futsal putri sendiri juga mempunyai struktur organisasi untuk bisa menjalankan tim futsal putri yaitu sebagai berikut : manajer, pelatih kepala, wakil pelatih, pelatih kiper, dan medis. Untuk futsal putri latihan seminggu 2 kali latihan yaitu hari kamis dan minggu.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. Tujuan penelitian ini untuk mendiskripsikan hubungan koordinasi keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. Instrumen yang digunakan menggunakan desain penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 40 siswa masing-masing

sekolah 20 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan t hitung $0,457 > t$ tabel $0,312$, (2) ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan t hitung $0,469 > t$ tabel $0,312$, (3) tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan t hitung $0,026 > t$ tabel $0,312$, (4) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan kaki bagian dalam pada olahraga futsal dengan F hitung $4,798 < F$ tabel $2,866$ dengan nilai signifikan sebesar 0.007 diantara nilai signifikansi kurang dari $0,05$ ($p < 0,05$). Hasil uji R^2 penelitian ini diperoleh nilai R^2 sebesar $0,286$.

2. Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (*Target Games*) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Tes ketepatan pukulan *smash* diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 26-

28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 13,534 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pretest* sebesar 29,35 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 33,90.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak remaja hingga dewasa. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang mejadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *Shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain futsal untuk menciptakan angka.

Kurangnya variasi latihan dalam klub SFC Planet Sleman ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah

bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Peneliti menggunakan metode latihan permainan target yang diharapkan tepat untuk pemain planet dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain 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, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting*nya ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman.

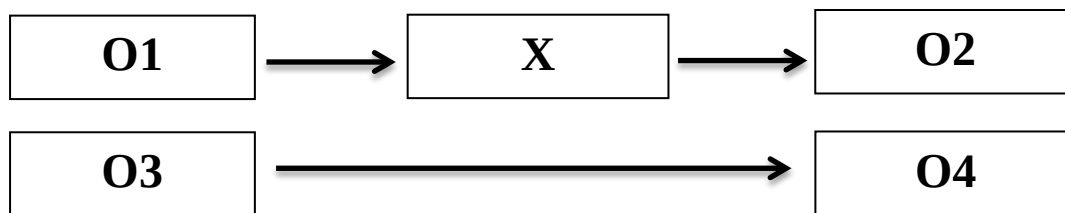
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *quasi experimental design*. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan (Sugiyono, 2015: 77). Menurut Sugiyono (2015: 77-79) mengemukakan “bentuk-bentuk desain *quasi experiment*, yaitu *Time Series Design* dan *Nonequivalent Control Grup Design*”. Penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Grup Design*, Sugiyono, (2015: 79) menyatakan bahwa: “Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”.

Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah dilakukan *pretest* kemudian peneliti membagi kelompok menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) latihan permainan target dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan maka tahap akhir dilakukan *posttest* yaitu mengukur kembali ketepatan *shooting* dengan tes ketepatan *shooting*.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. *Design Nonequivalent Control Grup Design*
Sumber: Sugiyono (2015: 79)

Keterangan :

- O1 : Test awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan (*treatment*).
- O3 : Tes awal (*pretest*) yang dilakukan kelompok kontrol.
- X : Perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan latihan permainan target.
- O2 : Tes akhir (*posttest*) yang dilakukan setelah kelompok eksperimen mendapat perlakuan (*treatment*).
- O4 : Tes akhir yang dilakukan pada kelompok kontrol

Perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat terjadi akibat pengaruh dari perlakuan yang diberikan (*treatment*), sedangkan untuk kelompok kontrol jika terjadi perubahan disebabkan oleh latihan konvensional yang dilakukan karena untuk kelompok kontrol tidak diberi perlakuan (*treatment*). Penelitian ini dilakukan 3 kali perminggu yaitu senin, rabu dan jum'at dengan waktu tatap muka 90 menit. Menurut M. Sajoto (1988: 209) “disarankan agar dalam penentuan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya”. Kemudian untuk berapa kali frekuensi latihan menurut Fox dan Mathews dalam M. Sajoto (1988: 209), frekuensi 3-5 kali perminggu untuk *endurance* adalah cukup efektif, sedangkan untuk meningkatkan anaerobik, 3 kali perminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku untuk hampir semua cabang olahraga, kecuali atletik dan renang. Dalam penelitian ini. Peneliti membutuhkan waktu 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

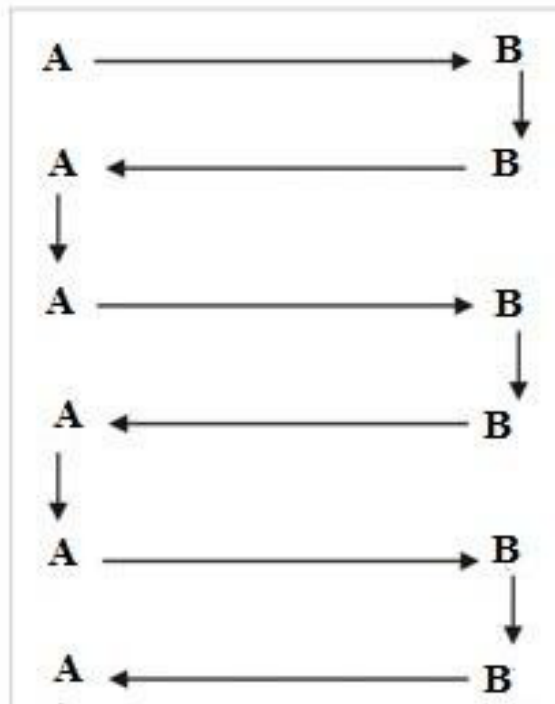
1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain SFC planet.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2015: 85) “ *sampling jenuh* adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Pertimbangan dalam penentuan sampel karena hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang, pemain SFC Planet terdiri dari 20 pemain maka, peneliti mengambil teknik *sampling jenuh* untuk memakai semua populasi.

Setelah mendapatkan sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai dengan terendah, kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, Deni Hariyadi (2014: 32) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalent*)”. Inilah gambaran pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut:



Gambar 10. Ordinal pairing (desain A-B-B-A)
Sumber: Deni Hariyadi (2014: 32)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di planet futsal Sleman dan waktu perlakuan ini dilaksanakan pada tanggal 4 April 2017 – 3 Mei 2017.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (1998: 97) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi laki-laki dan perempuan, berat badan karena ada berat 40 kg, 50 kg dan sebagainya. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi. Pada penelitian yang melihatkan pengaruh *treatment*, maka ada variabel yang mempengaruhi dan variabel akibat. Suharsimi Arikunto

(1998: 101) bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independen variabel, sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau dependen variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terdiri dari latihan dengan permainan target. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain SFC Planet Sleman.

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

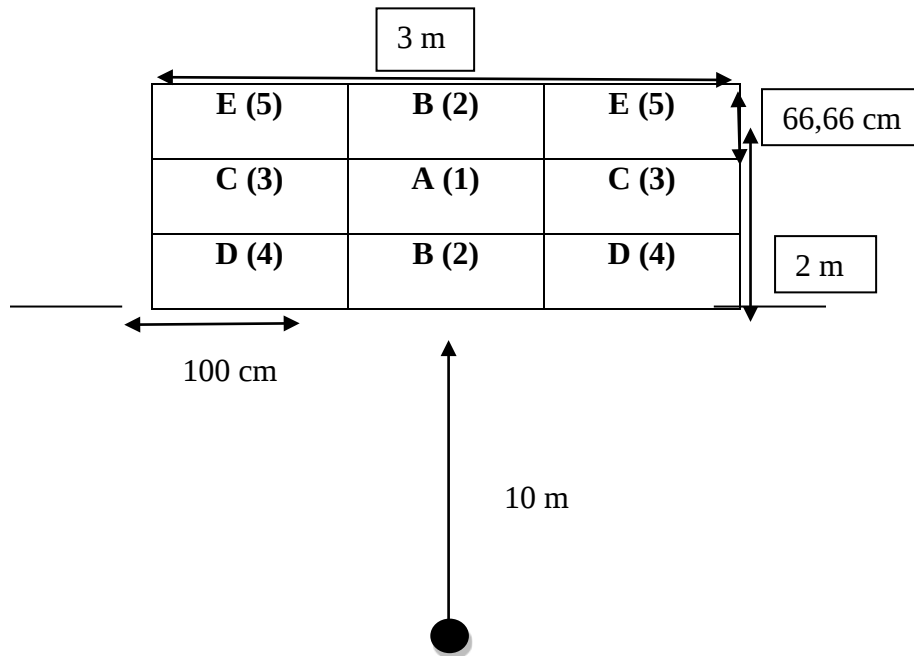
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan futsal. Arki Taupan Maulana (2009: 36).

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam oleh para pemain SFC Planet Sleman, maka dilakukan tes

awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan. Gambar untuk tes ketepatan *shooting* dengan kaki bagian dalam menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36), dapat dilihat pada gambar 11.



Gambar 11. Lapangan Tes Ketepatan *Shooting* dengan Kaki bagian dalam 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 ketepatan *shooting*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* ketepatan *shooting* dengan kaki bagian dalam sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan permainan target. Program latihan yang dilakukan

selama 1 bulan dimulai dari bulan April 2017 sampai bulan Mei 2017, latihan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jum'at.

F. Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sample berkolerasi menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *Paired Sample T Test*. Dalam uji *Paired Sample T-Test* terdapat tiga tahap pengujian yaitu:

1. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal.
2. Disamping pengujian terhadap penyebaran data yang akan dianalisis, perlu adanya uji homogenitas untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berada dari populasi yang homogen. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu tes adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.
3. Uji Hipotesis untuk menjawab hipotesis dari dua data tersebut apabila H_0 ditolak atau diterima dengan membandingkan t_{hitung} dan t_{tabel} . Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variable antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Data yang diperoleh dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akan dianalisis

secara statistik diskriptif menggunakan uji t dengan program SPSS komputer dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bompa (1994: 76) mengatakan bahwa “*for an athlete performadequatel at 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”. Sesuai dengan pernyataan bompa diatas maka perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu selama 12 kali pertemuan di lapangan planet futsal Sleman yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum’at. Pengambilan *pretest* atau test awal pada tanggal 4 April 2017 dan *posttest* atau test akhir pada tanggal 3 Mei 2017, sedangkan proses latihan dilaksanakan pada tanggal 5 April 2017 hingga tanggal 2 Mei 2017 sebanyak 12 kali latihan.

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes ketepatan *shooting* dengan kaki bagian dalam (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui pengaruh latihan menggunakan model latihan permainan target terhadap *shooting* dengan kaki bagian dalam akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun hipotesis kerja yang diajukan adalah hipotesis berbunyi “Adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.” Hipotesis nol yang diajukan berbunyi “Tidak adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan konvensional untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman”

Tabel 2. Hasil *Pretest Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman

No	Nama	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10	Jumlah
1.	Tri	21	0	1	0	0	3	3	2	4	2	1	16
2.	Mone	23	3	1	2	2	1	0	2	0	4	5	20
3.	Nandang	22	3	0	2	1	4	5	2	1	0	5	23
4.	Taufik	21	2	0	3	0	0	2	0	5	3	2	17
5.	Anggit	20	3	2	4	0	2	0	0	3	2	3	19
6.	Fanda	21	2	1	5	0	3	5	2	5	0	2	25
7.	Maezar	21	0	1	3	5	3	0	5	0	2	3	22
8.	Oya	22	0	1	1	0	2	3	3	2	1	0	13
9.	Guntur	23	2	5	1	0	0	3	2	5	0	1	19
10.	Daple	22	3	0	4	2	1	2	0	3	2	1	18
11.	Fadly	21	3	2	1	0	2	2	0	0	5	3	18
12.	Coco	23	0	3	5	0	4	5	0	5	2	5	27
13.	Himawan	21	2	2	2	4	3	0	4	2	5	1	25
14.	Masrullah	20	0	3	5	0	0	2	0	3	3	0	18
15.	Hendy	21	0	3	4	2	4	2	0	2	0	3	20
16.	Bagason	19	2	2	0	4	3	5	5	3	0	5	29
17.	Fallen	22	5	0	5	0	4	4	4	0	4	0	26
18.	Agus	22	4	1	0	0	4	2	0	2	5	3	21
19.	Ais	20	3	2	3	0	1	3	5	0	2	1	20
20	May	21	0	4	5	0	5	0	3	0	5	0	22

Tabel 3. Sampel Kelompok Ekperimen

No	Nama	Usia	Pretest
1	Bagason	19	29
2	Fanda	21	25
3	Himawan	21	25
4	May	21	22
5	Agus	22	21
6	Ais	20	20
7	Anggit	20	19
8	Fadly	21	18
9	Masrullah	20	18
10	Tri	21	16

Tabel 4. Sampel Kelompok Kontrol

No	Nama	Usia	Pretest
11	Coco	23	27
12	Fallen	22	26
13	Nandang	22	23
14	Maezar	21	22
15	Mone	23	20
16	Hendy	21	20
17	Guntur	23	19
18	Daple	22	18
19	Taufik	21	17
20	Oya	23	13

Tabel 5. Hasil *Posttest* Sampel Kelompok Ekperimen

No	Nama	Usia	Posttest
1	Bagason	19	32
2	Fanda	21	24
3	Himawan	21	25
4	May	21	22
5	Agus	22	23
6	Ais	20	19
7	Anggit	20	18
8	Fadly	21	21
9	Masrullah	20	18
10	Tri	21	15

Tabel 6. Hasil *Posttest* Sampel Kelompok Kontrol

No	Nama	Usia	Posttest
11	Coco	23	26
12	Fallen	22	25
13	Nandang	22	22
14	Maezar	21	24
15	Mone	23	20
16	Hendy	21	19
17	Guntur	23	20
18	Daple	22	16
19	Taufik	21	17
20	Oya	23	15

Tabel 7. Hasil Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. (Kelompok Ekperimen)

No	Nama	Usia	Pretest	Posttest
1	Bagason	19	29	32
2	Maezar	22	22	24
3	May	21	22	25
4	Anggit	23	19	22
5	Guntur	23	19	23
6	Daple	22	18	19
7	Taufik	21	17	18
8	Hendy	21	16	21
9	Tri	21	16	18
10	Fallen	22	13	15
Jumlah			191	217
Rerata			19,1	21,7
Median			13,5	21,5
Modus			19	18
Nilai Tertinggi			29	25
Nilai Terendah			13	15

Dari table 3 tersebut dapat dilihat bahwa sebagian sampel mengalami peningkatan dalam tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *pretest* dan *posttest* yaitu lebih besar *posttest* dari pada *pretest* yang artinya skor ketepatan tendangan pemain dalam melakukan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik *posttest* dari pada *pretest*, karena diberikan perlakuan.

Tabel 8. Hasil Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman (Kelompok kontrol).

No	Nama	Usia	Pretest	Posttest
1.	Fanda	21	27	26
2.	Nandang	21	26	25
3.	Agus	21	23	22
4.	Mone	20	22	24
5.	Fadly	21	20	20
6.	Masrullah	20	20	19
7.	Himawan	21	19	20
8.	Coco	23	18	16
9.	Ais	20	17	17
10.	Oya	22	13	15
Jumlah			205	204
Rerata			20,50	20,40
Median			20	18
Modus			16	16
Nilai Tertinggi			27	25
Nilai Terendah			13	13

Dari tabel 4 tersebut dapat dilihat bahwa sebagian sampel mengalami penurunan dalam tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *pretest* dan *posttest* yaitu lebih besar *pretest* dari pada *posttest* yang artinya skor ketepatan tendangan pemain dalam melakukan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik *pretest* dari pada *posttest*, maka terjadi penurunan untuk kelompok kontrol karena untuk kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.

B. Analisis Data

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal apabila nilai sig yang diperoleh dari perhitungan $> 0,05$ sebaran dinyatakan normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Data	Sig	Sig 0,05	Keterangan
Kelompok eksperimen	<i>Pretest</i>	0,775	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,985	0,05	Normal
Kelompok kontrol	<i>Pretest</i>	0,996	0,05	Normal
	<i>Posttes</i>	0,868	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai sig dari masing-masing data *pretest* dan *posttest*. Data yang diperoleh menunjukkan semua data berdistribusi normal karna nilai sig lebih besar dari $> 0,05$.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai $\text{sig} > 0,05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Sig 0,05	Keterangan
Kelompok eksperimen	0,790	0,05	Homogen
Kelompok kontrol	0,727	0,05	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variansi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$.

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Setelah pengujian data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh kelompok eksperimen dengan metode latihan permainan target terhadap kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

a. Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman, dibandingkan dengan kelompok kontrol

yang tidak mendapatkan perlakuan. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Eksperimen

Data	Mean	T Hitung	T Tabel	Sig	Keterangan
Pretest	19,10	6,500	1,833	0,000	Sig
Posttest	21,70				

Berdasarkan hasil penelitian uji t diatas diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil tes ketepatan *shooting* pada kelompok eksperimen nilai t_{hitung} (6,500) > t_{tabel} (1,833). Kemeudian dari hasil nilai mean *pretest* 19,10 dan *posttest* 21,70 terdapat peningkatan dengan selisih 2,60. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan dari metode latihan permainan target yang diberikan terhadap ketepatan *shooting* pemain SFC Planet Sleman.

b. Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui ada tidaknya penagruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain SFC Planet Sleman, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Kontrol

Data	Mean	T Hitung	T Tabel	Sig	Keterangan
Pretest	20,50	0,921	1,833	0,381	Tidak Signifikan
Posttest	20,40				

Berdasarkan hasil hasil penelitian uji t diatas diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil tes ketepatan *shooting* pada kelompok kontrol nilai t_{hitung} (0,921) < t_{tabel} (1,833). Kemudian dari hasil nilai mean pretest 20,50 dan posttest 20,40 mengalami penurunan sebesar 0,10. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman dengan instrument tes ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di Planet Futsal yang beralamatkan di Jl. Ring Road Utara No.168, Condong Catur, Sleman, Yogyakarta. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 4 April 2017 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2017. Subjek penelitian ini adalah tim SFC Planet Sleman yang berlatih di Planet Futsal dengan jumlah 20 orang. Pemberian perlakuan latihan permainan target selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman.

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan kepada pemain dalam permainan futsal. Hal ini didasari oleh karakteristik pemain yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Di dalam permainan terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Apabila metode ini diterapkan secara berulang-ulang,

diharapkan pemain secara tidak sadar akan mengalami peningkatan tanpa mengalami kejenuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan, dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada *club* futsal, pembelajaran permainan target di klub futsal, maupun di *academy* futsal dalam metode peningkatan ketepatan.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman. Karena setelah mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) yang difokuskan pada latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *posttest* pemain meningkat secara signifikan, sementara hasil *posstest* kelompok kontrol tidak signifikan.

Metode permainan target memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman. Dilihat dari nilai mean hasil pengujian hipotesis kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa *posttest* lebih besar dari pada *pretest* dengan selisih 2,60. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sesuai dengan pendapat Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan “ *in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus dan ketepatan yang tinggi dalam memainannya.

Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena setiap permainan memiliki target atau *goal* yang dijadikan sasarannya, sementara mean dari hasil pengujian hipotesis kelompok kontrol dapat dilihat bahwa *posttest* lebih kecil dari pada *pretest* dengan selisih 0,10.

Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya ketepatan *shooting* dapat diketahui kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu kelompok eksperimen, (3) diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan juga untuk membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen nilai $t_{hitung} (6,500) > t_{tabel} (1,833)$ maka kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan, sementara nilai signifikansi kelompok kontrol nilai $t_{hitung} (0,921) < t_{tabel} (1,833)$ maka kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan. Sehingga hipotesis kerja berbunyi, “Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman” diterima, kemudian hipotesis nol kelompok kontrol bahwa “tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan konfensioanl dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal SFC Planet Sleman” tidak diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Futsal Sleman, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen $t_{hitung} (6,500) > t_{tabel} (1,833)$. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* 19,10 dan *posttest* 21,70 terdapat peningkatan dengan selisih 2,60. sementara kelompok kontrol nilai $t_{hitung} (0,921) < t_{tabel} (1,833)$. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* 20,50 dan *posttest* 20,40 mengalami penurunan sebesar 0,10. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (*treatment*).

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

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

2. Bagi pemain, agar pemain dapat mempelajari hal-hal yang dibutuhkan yang mendukung kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel yang digunakan hanyalah 20 pemain, solusinya apabila akan dilakukan penelitian kembali sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar.
2. Sampel beberapa ketika sedang melakukan tes awal (*pretest*) ada yang sedang cidera jadi, sehingga hasil kurang maksimal.

D. Saran

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

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Aris Fajar Pambudi. (2007). *Target Games* dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Arki Taupan Maulana. (2009). Perbedaan Ketepatan *Shooting* dengan Kaki bagian dalam dan Ujung Kaki Pemain Futsal. *Skripsi*: FIK UNY
- Asmar Jaya. (2008). Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga*. Jakarta. CV Setiaki
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Deni Hariyadi. (2014). “Implementasi Pendekatan Takis dan Pendekatan Teknis Terhadap Peningkatan Ketrampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola”. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diklat. FIK UNY.
- Esdy Irfanudin. (2012). Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK-UNY
- FIFA (2014). Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia. Diakses dari <http://www.fifa.com> pada tanggal 16 juli 2017 pukul 19:00 WIB
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK, Jakarta
- Joseph L. (1996). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Justinus Lhaksana. (2004). *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone*. Jakarta: Difamata Sport EO
- _____. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- _____. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (Target Games) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK-UNY
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Saryono. (2008). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 3, nomor 3, (pp 48-49)*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Sudradjat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sugiyanto SD. (1997). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharno HP. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment*

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment*

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Komarudin, M.A.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Program Latihan Futsal

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Jupri Edho Imastra Wardana

NIM : 13603141019

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting*

Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet

Sleman.

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

Yogyakarta, 31 Maret 2017

Yang menerangkan,



Komarudin, M.A.

NIP:197409282003121002

Lanjutan Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment*

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment*

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistiyono, M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Program Latihan Permainan Futsal

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Jupri Edho Imastra Wardana

NIM : 13603141019

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting*
Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet
Sleman.

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

Yogyakarta, 27 Maret 2017

Yang menerangkan,



Sulistiyono, M.Pd.

NIP: 19820101 2005011 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



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
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor: 179/UN.34.16/PP/2017.

11 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Pengelola Planet Group Futsal

Jl. Ringroad Utara No.168 Condongcatur, Depok, Sleman.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Jupri Edho Imastra Wardana.
NIM : 13603141019.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).
Dosen Pembimbing : Sulistiyono S.Pd., M.Pd.
NIP : 197612122008121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2017.
Tempat/Objek : Planet Futsal Condongcatur, Depok, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



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

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



PLANET FUTSAL GROUP

Jalan Ring Road Utara 168, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta,
55283.

Telp (+62274) 4477788 / +628562862255,

Email : planetfutsaljogja@yahoo.com , frhnysf@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 07/SEK-PLANETFUTSAL/IV/2017

MENUNJUKAN SURAT

DARI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN

UNIVERSITAS NEGRI YOGYAKARTA

NOMER 179/UN.34.16/PP/2017

TANGGAL 11 APRIL 2017

PERIHAL IZIN PENELITIAN

DIIZINKAN KEPADA

NAMA : JUPRI EDHO IMASTRA WARDANA

PT : UNIVERSITAS NEGRI YOGYAKARTA

NIM : 1360314019

NOMER TELP : 081318016966

PROGRAM STUDI : ILMU KEOLAHRAAGAAN (IKORA)

WAKTU : APRIL – MEI 2017

TEMPAT/OBJEK : PLANET FUTSAL CONDONG CATUR, DEPOK, SLEMAN

JUDUL SKRIPSI : PENGARUH LATIHAN PERMAIN TAREGET TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM PEMAIN FUTSAL SFC PLANET FUTSAL

Yogyakarta, 12 April 2017

Hormat kami

Farhan Yusuf S
Sekertaris Umum

Lampiran 4. Monitoring Bimbingan Tugas Akhir

MONITORING BIMBINGAN TUGAS AKHIR

23 Februari 2017

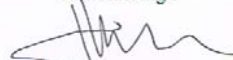
.....FRM/FIK/29-00

.....31 Juli 2008

Nama Mahasiswa : Jupri Edho Imastra Wardana
 Nomor Mahasiswa : 13603141019
 Jurusan : PKR
 Judul TAS/TABS : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman
 Pembimbing I : Sulistiyono, M.Pd
 Pembimbing II :

Rencana lama penulisan (.....bulan)	BIMBINGAN						Paraf Dosen
	Bulan	Keterlaksanaan Minggu ke:					
	Ke	1	2	3	4	5	
Catatan :	1	Bab I					
	2	Bab I					
	3	Bab I					
	4	Bab II					
	5	Bab II					
	6	Bab II					
	7	Bab III					
	8	Bab III					
	9	Bab IV					
	10	Bab. I, II, III, IV					
	11						
	12						

Dosen
Pembimbing I


(Sulistiyono, M.Pd)

Yogyakarta, 11/07/2017
Mahasiswa


(Jupri Edho Imastra Wardana)

Catatan:

- Isikan pada setiap kolom bimbingan dengan angka Romawi (Bah)
- Blangko monitoring ini agar setelah ujian Skripsi harap diserahkan ke Jurusan.

Lampiran 5. Hasil *Prestest Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman

No	Nama	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10	Jumlah
1.	Tri	21	0	1	0	0	3	3	2	4	2	1	16
2.	Mone	23	3	1	2	2	1	0	2	0	4	5	20
3.	Nandang	22	3	0	2	1	4	5	2	1	0	5	23
4.	Taufik	21	2	0	3	0	0	2	0	5	3	2	17
5.	Anggit	20	3	2	4	0	2	0	0	3	2	3	19
6.	Fanda	21	2	1	5	0	3	5	2	5	0	2	25
7.	Maezar	21	0	1	3	5	3	0	5	0	2	3	22
8.	Oya	22	0	1	1	0	2	3	3	2	1	0	13
9.	Guntur	23	2	5	1	0	0	3	2	5	0	1	19
10.	Daple	22	3	0	4	2	1	2	0	3	2	1	18
11.	Fadly	21	3	2	1	0	2	2	0	0	5	3	18
12.	Coco	23	0	3	5	0	4	5	0	5	2	5	27
13.	Himawan	21	2	2	2	4	3	0	4	2	5	1	25
14.	Masrullah	20	0	3	5	0	0	2	0	3	3	0	18
15.	Hendy	21	0	3	4	2	4	2	0	2	0	3	20
16.	Bagason	19	2	2	0	4	3	5	5	3	0	5	29
17.	Fallen	22	5	0	5	0	4	4	4	0	4	0	26
18.	Agus	22	4	1	0	0	4	2	0	2	5	3	21
19.	Ais	20	3	2	3	0	1	3	5	0	2	1	20
20	May	21	0	4	5	0	5	0	3	0	5	0	22

**Lampiran 6. Hasil *Posttest Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain
Futsal SFC Planet Sleman**

Kelompok Eksperimen

No	Nama	Usia	Pretest	Posttest
1	Bagason	19	29	31
2	Fanda	21	25	27
3	Himawan	21	25	26
4	May	21	22	24
5	Agus	22	21	23
6	Ais	20	20	23
7	Anggit	20	19	21
8	Fadly	21	18	19
9	Masrullah	20	18	20
10	Tri	21	16	18

Kelompok Kontrol

No	Nama	Usia	Pretest	Posttest
11	Coco	23	27	26
12	Fallen	22	26	25
13	Nandang	22	23	22
14	Maezar	21	22	24
15	Mone	23	20	20
16	Hendy	21	20	19
17	Guntur	23	19	20
18	Daple	22	18	16
19	Taufik	21	17	17
20	Oya	23	13	15

Lampiran 7. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	19.1000
	Std. Deviation	4.43346
Most Extreme Differences	Absolute	.209
	Positive	.209
	Negative	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.661
Asymp. Sig. (2-tailed)		.775

a. Test distribution is Normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		posttest
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	21.7000
	Std. Deviation	4.76212
Most Extreme Differences	Absolute	.144
	Positive	.144
	Negative	-.119
Kolmogorov-Smirnov Z		.456
Asymp. Sig. (2-tailed)		.985

a. Test distribution is Normal.

Lanjutan Lampiran 7. Analisis Data

2. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	20.5000
	Std. Deviation	4.00139
Most Extreme Differences	Absolute	.130
	Positive	.130
	Negative	-.093
Kolmogorov-Smirnov Z		.411
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996

a. Test distribution is Normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		posttest
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	20.4000
	Std. Deviation	3.48967
Most Extreme Differences	Absolute	.189
	Positive	.189
	Negative	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		.597
Asymp. Sig. (2-tailed)		.868

a. Test distribution is Normal.

Lanjutan Lampiran 7. Analisis Data

3. Uji Homogenitas

a. Kelompok Ekperimen

Test of Homogeneity of Variances

K. Ekperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.073	1	18	.790

b. Kelompok kontrol

Test of Homogeneity of Variances

K. kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.126	1	18	.727

Lanjutan Lampiran 7. Analisis Data

4. Uji T-Test (Paire T-Test)

a. Kelompok Ekperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	posttest	21.7000	10	4.76212	1.50591
	pretest	19.1000	10	4.43346	1.40198

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	posttest & pretest	10	.965	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	posttest - pretest	2.60000	1.26491	.40000	1.69514 3.50486	6.500	9	.000

Lanjutan Lampiran 7. Analisis Data

4. Uji T-Test (Paire T-Test)

b. Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	posttest	20.5000	10	3.48967	1.10353
	pretest	20.4000	10	4.00139	1.26535

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	posttest & pretest	10	.904	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	posttest - pretest	.50000	1.71594	.54263	-.72751 1.72751	.921	9	.381

Lampiran 8. Program Kegiatan Penelitian

Program Permainan Target

No	Materi	Dosis	Waktu	Pertemuan
1	<i>Pre test</i>		Senin, 3 April 2017	1
2	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 4 set	Rabu, 5 April 2017	2
3	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 4 set	Jum'at, 7 April 2017	3
4	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri bawah dan tengah gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15 meter.	5 rep x 4 set	Senin, 10 April 2017	4
5	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 4 set	Rabu, 12 April 2017	5
6	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas dan bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter dengan menerima operan terlebih dahulu dari belakang dan dari samping.	6 rep x 5 set	Jum'at, 14 April 2017	6
7	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian atas gawang kanan kiri berjarak 6 meter dan jarak 10 meter dengan menggiring terlebih dahulu dan <i>shooting</i> ke 4 sudut atas dan bawah berjarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i> .	6 rep x 5 set	Senin, 17 april 2017	7
8	<i>Shooting</i> ke target yang telah	6 rep x 5 set	Rabu, 19 April	8

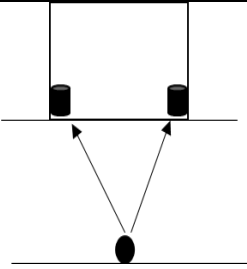
	ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.		2017	
9	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.	6 rep x 5 set	Jum'at, 19 April 2017	9
10	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri bawah dan tengah gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15 meter.	8 rep x 6 set	Senin, 24 April 2017	10
11	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas gawang kanan kiri dengan jarak 6 meter dan 10 meter.	8 rep x 6 set	Rabu, 26 April 2017	11
12	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas dan bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter dengan menerima operan terlebih dahulu dari belakang dan dari samping.	8 rep x 6 set	Jum'at, 26 April 2017	12
13	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian atas gawang kanan kiri berjarak 6 meter dan jarak 10 meter dengan menggiring terlebih dahulu dan <i>shooting</i> ke 4 sudut atas dan bawah berjarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i> .	8 rep x 6 set	Senin, 1 Mei 2017	13
14	Post test		Rabu, 3 Mei 2017	14

Lampiran 9. Program Latihan Permainan Target

PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

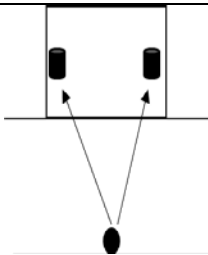
Cabang Olahraga : Futsal Peserta : 10 Pemain
 Durasi Latihan : 90 Menit Pertemuan : 2 & 8
 Sasaran Latihan : Ketepatan
 Peralatan : Lapangan, cone, bola, botol, raffia, meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Passing kontrol	10 menit	X X X X X X	pasing kontrol kemudian berlari ke penerima dari pasing

4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 4 set (30 menit)	 6 m dan 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kaki bagian dalam ke target dengan jarak 6m dan 10 m sebanyak 5 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergantian dengan pemain lainnya. Jika target jatuh maka mendapat point 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat point.
5.	<i>Game</i>	15 menit	<pre> X X X X X X X X X </pre>	
6.	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	<pre> P XXXXX XXXXX </pre>	Membahas program yang sudah di jalankan

PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

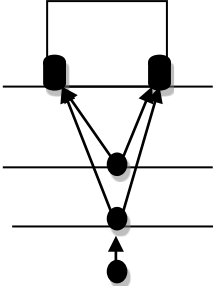
Cabang Olahraga : Futsal Peserta : 10 Pemain
Durasi Latihan : 90 Menit Pertemuan : 3 & 9
Sasaran Latihan : Ketepatan
Peralatan : Lapangan, *cone*, bola, botol, raffia, meteran

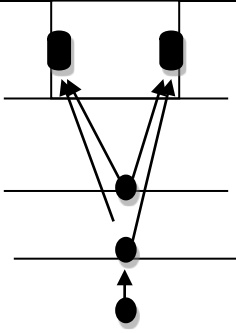
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Kucingan-kucingan atau 42	10 menit	X X XX X X	Jangan sampai bola terkena kucing yang didalam.
4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah gawang kanan kiri, jarak 6 meter dan 10 meter.	5 rep x 4 set (30 menit)	 6 m dan 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kaki bagian dalam ke target yang ditempatkan pada sudut tengah kiri kanan gawang dengan jarak 6m dan 10 m. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat point atau 0.
5.	Game	15 menit	X X X X X X X X X	
6.	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Membahas program yang sudah di jalankan

PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

Cabang Olahraga : Futsal
 Durasi Latihan : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan
 Peralatan : Lapangan, *cone*, bola, botol, raffia, meteran

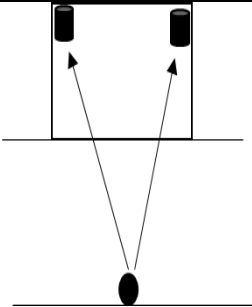
Peserta : 10 Pemain
 Pertemuan : 4 & 10

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Kerjar tangkap	10 menit	XXXXXXXX XX	Kejar tangkap teman yang dua orang jaga di dalam harus bias mengenai temn yang masuk kedalam untuk melewati.
4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri bawah dan tengah gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15	6 rep x 5 set (30 menit)		Pemain menggiring bola dari jarak 15 m lalu melakukan shooting dengan kaki bagian dalam saat berada di jarak 10 m dan 6 m di arahkan pada sudut kanan kiri bawah dan tengah gawang, jika bola mengenai target

	meter.		 6 m dan 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	maka mendapat nilai 1 point, jika tidak mengenai tidak mendapat point.
5.	Game	15 menit	X X X X X X X X X	
6.	Cooling down	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Membahas program yang sudah di jalankan

PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

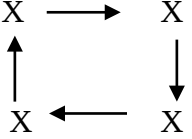
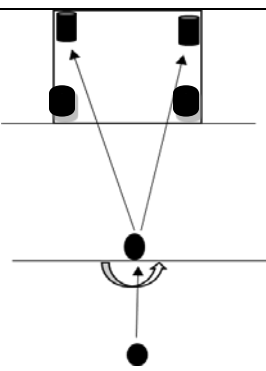
Cabang Olahraga : Futsal Peserta : 10 Pemain
Durasi Latihan : 90 Menit Pertemuan : 5 & 11
Sasaran Latihan : Ketepatan
Peralatan : Lapangan, *cone*, bola, botol, raffia, meteran

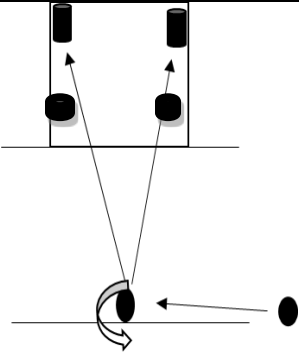
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Handball	10 menit	XXXX ● XXXX	Handball permainan bola tangan, namun memasukan bola meggunakan kepala.
4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas gawang kanan kiri, jarak 6 meter dan 10 meter.	6 rep x 5 set (30 menit)	 6 m dan 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kaki bagian dalam ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang dengan jarak 6m dan 10 m. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat point atau 0

5.	Game	15 menit	X X X X X X X X	
6.	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Membahas program yang sudah di jalankan

PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

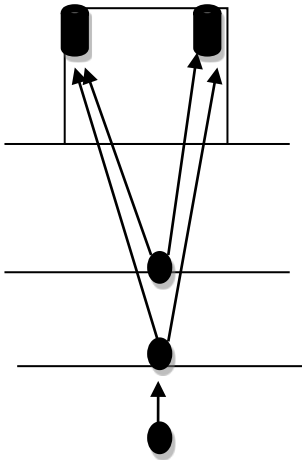
Cabang Olahraga : Futsal Peserta : 10 Pemain
 Durasi Latihan : 90 Menit Pertemuan : 6 & 12
 Sasaran Latihan : Ketepatan
 Peralatan : Lapangan, *cone*, bola, botol, raffia, meteran

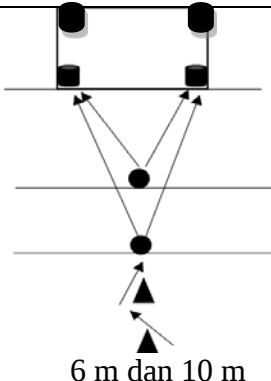
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Passing control berbentuk kotak	10 menit		Passing control berbentuk kotak dengan menggunakan dua bola dalam berlatih.
4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas dan bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter.	8 rep x 6 set (30 menit)		Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. pemain menerima operan dari belakang dan dari samping lalu control balik badan dan pemain segera <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat point atau 0

			 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	
5.	Game	15 menit	X X X X X X X X X X X X	
6.	Cooling down	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	P XXXXXX XXXXXX	Membahas program yang sudah di jalankan

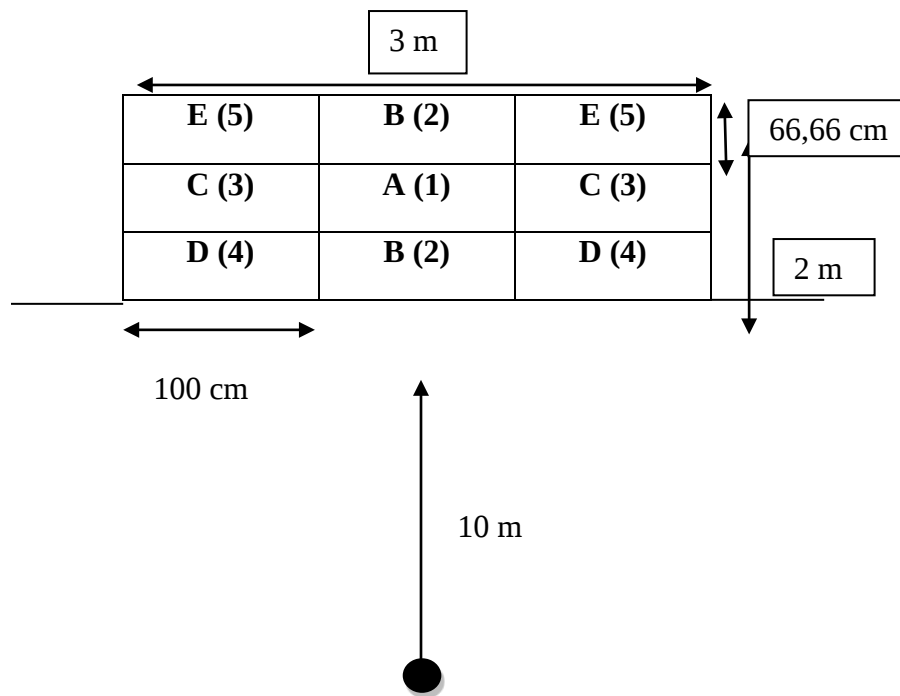
PROGRAM LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN PERMAINAN TARGET

Cabang Olahraga : Futsal
 Durasi Latihan : 60 Menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan
 Peralatan : Lapangan, *cone*, bola, botol, raffia, meteran
 Peserta : 10 Pemain
 Pertemuan : 7 & 13

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2.	<i>Warming Up</i>	15 Menit	Jogging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3.	Passing back pass	10 menit	X X X X X X	Setelah passinh meminta bola kembali kemudian di balikan kembali lalu passing ke pemain lain.
4.	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah gawang kanan kiri, dari jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu.	8 rep x 6 set (30 menit)		Pemain menggiring bola terlebih dahulu dari jarak 15 m namun setelah sampai di jarak 10 m dan 6m pemain melakukan <i>shooting</i> . Diarahkan ke bagian atas gawang kanan kiri dan pemain melakukan <i>dribble zig-zag</i> melewati <i>cone</i> dari belakang lalu melakukan <i>shooting</i> diarahkan ke bagian atas dan bawah gawang kanan kiri. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak

	Shooting ke 4 sudut atas dan bawah berjarak 10 meter dan 6 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i> .		 6 m dan 10 m Keterangan:  : target botol  : bola  : arah bola target	mendapat point atau 0.
5.	Game	15 menit	X X X X X X X X X	
6.	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
7.	Evaluasi Latihan	5 Menit	P XXXXX XXXXX	Membahas program yang sudah di jalankan

Lampiran 10. Instrumen Penelitian



A. Cara melakukan:

a. Tujuan : untuk mengukur ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan futsal.

b. Alat dan Perlengkapan:

1. Bola
2. Lapangan futsal
3. Gawang
4. Tali raffia
5. Blangko atau alat tulis
6. Peluit
7. Testor: 3 orang (1 memanggil *testee*, 2. Mengukur, 3.pencatat hasil)

B. Pelaksanaan:

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

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

D. 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 E.
- 2.) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapat nilai dan tidak boleh diulang.
- 3.) Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan *shooting*

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengukuran Awal (*Pretest*)



Gambar 2. *Shooting* Ketarget Bagian Atas Kanan dan Kiri



Gambar 3. Terima Passing Kemudian Balik Badan shooting Kesasaran



Gambar 4. Dribble Terlebih Dahulu Kemudian Shooting Kesasaran



Gambar 5. Terima Passing dari Samping Kemudian *Shooting* Kesasaran



Gambar 6. Target Sasaran Dibagian Atas Kanan dan Kiri



Gambar 7. Dribble Zig-Zag Kemudian *Shooting* Ketarget Bagian Tengah Kanan dan Kiri



Gambar 8. Dribble Dahulu Kemudian *Shooting* Ketarget Bagian Tengah Kiri dan Kanan



Gambar 9. *Shooting* Ketarget Bagian Tengah Kanan Atau Kiri



Gambar 10. Pengukuran Akhir (*Posttest*)