

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN WALL PASS SHOOT  
TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING  
PADA KLUB JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:  
**BIMA DWI FEBRIANSYAH**  
**NIM 20602241051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

#### PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN WALL PASS SHOOT TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA CLUB JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Tugas Akhir Skripsi

Bima Dwi Febriansyah

NIM 20602241051

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 27 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.

NIP 196312281990021002



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP 196210101988121001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bima Dwi Febriansyah  
NIM : 20602241051  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN  
WALL PASS SHOOT TERHADAP TINGKAT  
KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB  
JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

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

Yogyakarta, 4 Juni 2024



Bima Dwi Febriansyah  
NIM 20602241051

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

#### PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN WALL PASS SHOOT TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA CLUB JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Tugas Akhir Skripsi

**BIMA DWI FEBRIANSYAH**

NIM 20602241051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 24-7-2024

#### TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan   | Tanda Tangan   | Tanggal                     |
|--|--|-----------------------------|
| Drs.Subagyo Irianto, M.Pd<br>(Ketua Tim Penguji)                 |   | <u>29-7-2024</u>            |
| Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or<br>(Sekretaris Tim Penguji) |  | <u>29-7-2024</u>            |
| Dr.Danardono, S.Pd., M.Or<br>(Penguji Utama)                     |   | <u>29/2024</u><br><u>13</u> |

Yogyakarta, 30 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Andriyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Jangan pernah menyerah, ingat ada orang tua dan orang tercinta yang ingin kamu bahagiakan”. – Penulis

"Kesuksesan bukanlah kunci kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kunci kesuksesan.

Jika Anda mencintai apa yang Anda lakukan, Anda akan sukses." - Albert

Schweitzer

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Tuparjo dan Ibu Kustanti, sebagai rasa terimakasih karena kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya. Kepada kakak saya Perdana Konita dan keluarga, orang tercinta saya yang selalu memberi semangat dan motivasi kepada saya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan kepada sahabat yang selalu menemani dalam keluh kesah selama ini. Sehingga karya ini dapat terselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umatnya kepada panji-panji kebaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Zig Zag Goal* Dan *Wall Pass Shoot* Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Pada Klub Jogokaryan Futsal Academy”. terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana dan prasarana sehingga studi dapat berjalan dengan baik.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan izin penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat diselesaikan.

4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dan memberi semangat serta dorongan untuk terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Adib Febrianta, M.Pd., selaku ahli materi yang sudah memberikan banyak masukan yang membangun untuk saya.
6. Pembina, pelatih, dan siswa Jogokaryan Futsal Academy yang telah memberikan izin dan membantu proses penelitian.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
8. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 27 Juni 2024

Penulis,



Bima Dwi Febriansyah

NIM. 20602241051



# **PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN WALL PASS SHOOT TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA CLUB JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY**

Bima Dwi Febriansyah  
20602241051

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* terhadap ketepatan *shooting* klub Jogokaryan Futsal Academy. Karena dengan tingkat ketepatan *shooting* yang tinggi, peluang untuk mencetak gol akan lebih besar sehingga tujuan dari bermain futsal dapat tercapai yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya.

Penelitian ini merupakan eksperimen yang menggunakan desain penelitian *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Jogokaryan Futsal Academy yang berjumlah adalah 108 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: Kesanggupan, Berusia 19 tahun, mengikuti latihan minimal selama 6 bulan, pernah mengikuti turnamen minimal 1 kali, tidak cidera. Berdasarkan kriteria tersebut, maka diperoleh sampel sebesar 20 atlet. Instrumen penelitian ini yaitu tes *shooting*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zig zag goal* terhadap ketepatan *shooting* klub Jogokaryan Futsal Academy, dengan  $t$  hitung  $16,000 > t$  tabel  $2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan latihan *wall pass shoot* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* klub Jogokaryan Futsal Academy, dengan  $t$  hitung  $9,000 > t$  tabel  $2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Persentase peningkatan ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* diperoleh sebesar 25 %, sedangkan persentase peningkatan ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* sebesar 33 %. Hasil ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* lebih baik dibandingkan dengan latihan *zig zag goal*.

**Kata Kunci** : Futsal, Ketepatan *shooting*, *Wall Pass Shoot*, *Zig Zag Goal*.

***EFFECT OF ZIG-ZAG GOAL TRAINING AND WALL PASS SHOOT  
TRAINING TOWARDS THE LEVEL OF SHOOTING ACCURACY OF  
PLAYERS FROM JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY CLUB***

Bima Dwi Febriansyah  
20602241051

***ABSTRACT***

*This research seeks to ascertain the effect of zigzag goal and wall pass shot training towards the shooting accuracy of the players from Jogokaryan Futsal Academy Cclub. Having a high level of shooting accuracy increases the likelihood of scoring goals, which is the main objective in playing futsal.*

*This research used a Two-Group Pretest-Posttest Design research design as an experimental approach. The research population consisted of 108 participants from Jogokaryan Futsal Academy. The sample approach was purposive sampling. The criteria employed in this study were as follows: were willing to be participants, 19 years old, minimum 6 months of training experience, at least one participation in a competition, and there was no any injuries. A sample of 20 athletes was obtained according to these criteria. The research instrument employed a ballistic assessment. The data analysis employed a t-test with a significance threshold of 5%.*

*The findings of this research demonstrate a notable effect of zigzag goal training on the shooting accuracy of the players from Jogokaryan Futsal Academy Club. The t count at 16,000 above the critical value of 2.262, while the significance value of 0.000 is less than the accepted threshold of 0.05. The wall pass shot training has a substantial effect on improving the shooting accuracy of the players from Jogokaryan Futsal Academy Club, as shown by a t-value of 9,000 (t-table 2.262) and a significance level of 0.000 ( $<0.05$ ). The shooting accuracy improves at 25% with zigzag goal training and by 33% with wall pass shoot training. The shooting accuracy outcomes are superior when using wall pass shot training compared to zigzag goal training.*

***Keywords:*** *Futsal, Shooting accuracy, Wall Pass Shoot, Zig Zag Goal.*

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                             | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>                | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                              | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                                     | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                  | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                      | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                  | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                               | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                              | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                                | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                 | 5           |
| D. Rumusan Masalah .....                                    | 5           |
| E. Tujuan Penelitian.....                                   | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....                                 | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                          | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teori.....  | 8           |
| 1. Hakikat futsal .....                                     | 8           |
| 2. Teknik Dasar Olahraga Futsal .....                       | 14          |
| 3. Hakikat Ketepatan <i>Shooting</i> Permainan Futsal ..... | 20          |
| 4. Zig Zag Goal .....                                       | 22          |
| 5. Wall Pass Shoot .....                                    | 23          |
| 6. Prinsip Latihan .....                                    | 24          |
| 7. Profil Klub Jogokaryan Futsal Academy.....               | 25          |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Penelitian yang Relevan.....                     | 26        |
| C. Kerangka Berpikir.....                           | 30        |
| D. Hipotesis Penelitian.....                        | 32        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>33</b> |
| A. Desain Penelitian.....                           | 33        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                 | 34        |
| C. Definisi Operasional Variabel .....              | 34        |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian .....             | 35        |
| 1. Populasi .....                                   | 35        |
| 2. Sampel.....                                      | 36        |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulam Data .....      | 36        |
| F. Teknik Analisis Data .....                       | 40        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>43</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                           | 43        |
| B. Pembahasan.....                                  | 51        |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                     | 55        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>56</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 56        |
| B. Implikasi.....                                   | 57        |
| C. Saran.....                                       | 57        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>58</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                | <b>61</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Perbedaan futsal dan sepak bola.....  | 10 |
| Tabel 2.Statistik Data Ketepatan Shooting Pengaruh Latihan <i>Zig Zag Goal</i> .....                                   | 43 |
| Tabel 3.Deskripsi Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i> .....                                   | 44 |
| Tabel 4.Statistik Data Ketepatan <i>Shooting</i> Pengaruh Latihan <i>Wall Pass Shoot</i> .....                         | 45 |
| Tabel 5. Deskripsi Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Wall Pass Shoot</i> .....                               | 45 |
| Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan Shooting dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i> dan <i>Wall Pass Shoot</i> ..... | 47 |
| Tabel 7. Hasil Uji Normalitas.....   | 48 |
| Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas .....   | 48 |
| Tabel 9. Hasil Uji-t Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i> .....                                | 49 |
| Tabel 10. Hasil Uji-t Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Wall Pass Shoot</i> .....                            | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Lapangan futsal .....  | 12 |
| Gambar 2. Gawang futsal.....   | 14 |
| Gambar 3. Permainan target <i>zig zag goal</i> .....   | 23 |
| Gambar 4. <i>Wall pass shoot</i> .....   | 24 |
| Gambar 5. Bagan kerangka berpikir .....  | 31 |
| Gambar 6. Desain Eksperimen <i>Two Group Pre-Test Post-Test Design</i> .....   | 33 |
| Gambar 7. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Jarak 10 meter. ....  | 39 |
| Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i> Pemain Jogokaryan Futsal Academy.....     | 44 |
| Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Wall Pass Shoot</i> Pemain Jogokaryan Futsal Academy ..... | 46 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....                                | 62 |
| Lampiran 2. Surat Pengantar Dosen Pembimbing .....                | 64 |
| Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Departemen .....           | 65 |
| Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....                        | 66 |
| Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi.....                        | 67 |
| Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi .....                       | 68 |
| Lampiran 7. Lembar Pengumpulan Data Ahli Materi.....              | 69 |
| Lampiran 8. Hasil Validasi <i>Treatment</i> .....                 | 71 |
| Lampiran 9. Pengambilan Data <i>Pretest Zig Zag Goal</i> .....    | 72 |
| Lampiran 10. Pengambilan Data <i>Pretest Bolball Shoot</i> .....  | 73 |
| Lampiran 11. Pengambilan Data <i>Posttest Zig Zag Goal</i> .....  | 74 |
| Lampiran 12. Pengambilan Data <i>Posttest Bolball Shoot</i> ..... | 75 |
| Lampiran 13. Pengolahan Data <i>Pretest Posttest</i> .....        | 76 |
| Lampiran 14. Uji Normalitas .....                                 | 76 |
| Lampiran 15. Uji Homogenitas.....                                 | 77 |
| Lampiran 16. Uji T (Paired Sample T Tes) .....                    | 78 |
| Lampiran 17. Tabel T .....  | 79 |
| Lampiran 18. Daftar Presensi Siswa .....                          | 80 |
| Lampiran 19. Foto Penelitian.....                                 | 81 |
| Lampiran 20. Program Latihan .....                                | 84 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga terkini yang banyak dilakukan oleh masyarakat di Indonesia salah satunya adalah olahraga futsal. Olahraga futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepak bola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008: I). Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepak bola dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput.

Olahraga futsal sedikit banyak dipengaruhi oleh perkembangan sepak bola. Jika diamati lebih jauh, sebetulnya kedua jenis permainan olahraga ini, baik teknik maupun cara bermainnya hampir sama. Akan tetapi, terdapat aturan-aturan dasar yang telah disetujui dalam permainan futsal yang jelas berbeda dengan sepak bola. Peraturan permainan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi terhadap pemain.



Permainan futsal lebih bermain dan berfikir cepat karena jarak gawang ke gawang lawan hanya berjarak lebih dekat dibandingkan dengan permainan sepak bola. Pada permainan futsal pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dapat terwujud jika terdapat program pelatihan fisik yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkelanjutan. Namun tidak hanya mengandalkan fisik saja dalam bermain futsal tetapi harus mempunyai teknik dasar yang baik dan benar. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik maka akan bermain futsal dengan baik pula. Teknik dasar dalam futsal tidak jauh berbeda dengan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar futsal yaitu *passing* (mengumpan bola), *control* (penguasaan bola), teknik dasar *heading* (menyundul), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar *shooting*. Pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik dasar tersebut termasuk *shooting*, karena *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang efektif digunakan untuk mencetak gol dalam futsal.

Teknik *shooting* ini pada dasarnya cukup mudah dilakukan tetapi diperlukan ketepatan saat melakukan tendangan agar bola bisa masuk ke gawang. *Shooting* dapat dilakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan bagian dalam kaki, dengan punggung kaki, ujung sepatu, kaki bagian dalam, dll. Namun, pada dasarnya semua tendangan yang dilakukan ke arah gawang dapat dikatakan sebagai *shooting*.

Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik

yang lelah dan juga penjagaan dari lawan. Dalam permainan futsal *shooting* menjadi hal yang penting untuk meraih kemenangan. Namun, melakukan *shooting* tepat sasaran dan menggunakan teknik yang baik dan benar merupakan sesuatu yang tidak mudah dan tidak instan. Dibutuhkan usaha dan latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bagi setiap pemain agar terbentuknya gerakan otomatisasi yang baik dan benar. Susanto & Lismadiana (2016:102) mengungkapkan prinsip latihan adalah hal yang wajib ditaati dan dijalankan supaya target latihan dapat tercapai sesuai harapan yang diinginkan. Pada sebuah program latihan harus mempertimbangkan kebutuhan atlet serta berisi berbagai macam variasi dan kombinasi gerakan. Pada kenyataannya di lapangan, tidak jarang yang terjadi adalah *shooting* para pemain tidak mengarah ke gawang, yang terjadi justru bola melenceng ke samping gawang dan melambung tinggi. Hal itu disebabkan oleh masih rendahnya tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* para pemain dibutuhkan latihan yang tepat supaya kemampuan teknik *shooting* dapat meningkat.

Pada ajang AFC U-20 Championship 2019 timnas futsal Indonesia dari 5 pertandingan yang dijalani, pemain timnas futsal Indonesia hanya mampu mencetak gol melalui *shooting* 20 kali dari total 107 kali *shooting* atau sekitar 18% saja. Sisanya dapat diselamatkan oleh kiper, membentur tiang atau mistar gawang, dan tidak mengarah ke sasaran. Hal ini menunjukkan *shooting* merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Begitu juga dengan kemampuan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy masih belum sesuai harapan tim pelatih. Masalah ketepatan *shooting* menjadi kendala untuk mencetak gol di sesi latihan bahkan pada pertandingan sesungguhnya. Pada kompetisi Pra Liga AFK Kota Yogyakarta usia 19 tahun, pemain Jogokaryan Futsal Academy membuang sekitar 80% peluang *shooting* karena tendangan melenceng, melambung, atau dapat diblok oleh pertahanan lawan. Kurangnya materi latihan terkait dengan teknik dasar *shooting* menjadikan proses latihan kurang maksimal dan belum adanya penerapan latihan *shooting* dengan *zig-zag goal* dan *Wall Pass Shoot* terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke gawang dari pemain Jogokaryan Futsal Academy.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig Zag Goal* dan *Wall Pass Shoot* Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* pada Klub Jogokaryan Futsal Academy”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Belum diketahui pengaruh latihan *zig zag goal* pada klub Jogokaryan Futsal Academy
2. Belum diketahui pengaruh latihan *wall pass shoot* pada klub Jogokaryan Futsal Academy

3. Perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* kearah gawang para pemain Jogokaryan Futsal Academy
4. Pemain Jogokaryan Futsal Academy kurang maksimal dalam memanfaatkan peluang *shooting* ke arah gawang pada saat latihan maupun saat pertandingan, karena *shooting* yang dilakukan masih banyak yang melenceng ke samping, melambung tinggi dan dapat di hadang oleh lawan (bola tidak tepat kesasaran).

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka penulis membatasi masalah dengan pengaruh latihan *shooting zig-zag goal* dan *wall pass shoot* pemain Jogokaryan Futsal Academy terhadap tingkat ketepatan *shooting*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini bisa dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *zig zag goal* terhadap tingkat ketepatan *shooting* pada pemain Jogokaryan Futsal Academy?
2. Adakah pengaruh latihan *wall pass shoot* terhadap tingkat ketepatan *shooting* pada pemain Jogokaryan Futsal Academy?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *zig zag goal* dan latihan *wall pass shoot* terhadap peningkatkan ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berlandaskan rumusan masalah, tujuan penelitian yang akan dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag goal* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain Jogokaryan Futsal Academy Usia 19 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall pass shoot* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain Jogokaryan Futsal Academy Usia 19 tahun.
3. Untuk mengetahui efektivitas pengaruh latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain Jogokaryan Futsal Academy.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan
  - b. Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan *shooting* Jogokaryan Futsal Academy melalui metode latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot*.
  - c. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan

untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* khususnya pada olahraga futsal.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Sebagai sarana praktik teori yang telah didapat selama melaksanakan perkuliahan dan sebagai tambahan wawasan serta tambahan pengalaman di lapangan.

### b. Bagi pelatih

Dapat digunakan untuk variasi latihan dalam olahraga futsal.

### c. Bagi pemain

Agar bisa memahami dan mempraktikkan keterampilan *zig-zag goal* dan *wall pass shoot* sehingga dapat meningkatkan ketepatan shooting.

### d. Bagi klub

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat futsal**

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

Dalam kamus bahasa Spanyol, kata futsal dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Futbol diartikan sebagai kata yang memiliki makna sepak bola, sedangkan kata sala dalam bahasa spanyol memiliki arti ruangan. Jadi futsal merupakan permainan sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan. Pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, futsal diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola yang bernama Juan Carlos Ceriani.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Mulyono (2017: 5) mengatakan bahwa futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi,

sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan (Yiannaki, et al., 2020: 147).

Futsal juga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dalam permainan futsal pemain akan terus bergerak dan banyak menyentuh bola. Olahraga futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola dengan bola yang digunakan lebih kecil dan berat dan olahraga memerlukan persiapan latihan fisik yang baik agar mencapai prestasi maksimal (Rismawati, Damayanti, & Imanudin, dalam Rosita, dkk., 2019: 120). Dalam futsal juga terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal.

Ashari & Adi (2019: 110) menjelaskan olahraga futsal merupakan suatu olahraga yang didasari oleh beberapa teknik dasar, futsal juga memiliki tujuan seperti bidang olahraga yang lainnya serta tujuannya menyerupai tujuan dari olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan *score*. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang 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 (Pamungkas, at.el, 2019 : 160).

Suripatty, dkk., (2021: 12) berpendapat futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal adalah permainan 2 × 20 menit dengan intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para pemain. Lapangan futsal berukuran sekitar 40 meter × 20 meter dengan sasaran 3 meter x 2 meter.

Permainan futsal ada kemiripan dengan sepak bola. Berikut adalah tabel perbedaan permainan futsal dengan sepak bola:

**Tabel 1. Perbedaan futsal dan sepak bola**

| <b>Futsal</b>                       | <b>Sepak bola</b>            |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Bola ukuran 4                       | Bola ukuran 5                |
| Pemain 5                            | Pemain 11                    |
| Tidak terbatas saat pergantian      | Pergantian pemain maksimal 3 |
| Waktu 20 x 2                        | Waktu 45 x 2                 |
| Tendangan kedalam                   | Lemparan Kedalam             |
| Satu kali <i>time out</i> per babak | Satu babak 45 menit          |
| Lemparan kiper                      | Tendangan gawang             |
| Tidak ada <i>offside</i>            | Terdapat <i>offside</i>      |

(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 13)

Dari berbagai pendapat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari sepak bola, setiap tim *line up* hanya 5 orang saja dan beberapa pemain cadangan. Saat pergantian pemain pun berbeda dengan sepak bola yang hanya sekali pergantian setelah itu pemain yang sudah diganti tidak dapat kembali bermain sedangkan permainan futsal ketika pemain sudah diganti dapat masuk kembali. Ukuran bola dan gawang juga berbeda futsal lebih kecil dibandingkan sepak bola. Sedangkan tujuan futsal sama halnya dengan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menghindari gawang sendiri kebobolan.

b. Peraturan permainan futsal

Peraturan permainan futsal berdasarkan pendapat FIFA (2020: 10-46) yaitu sebagai berikut:

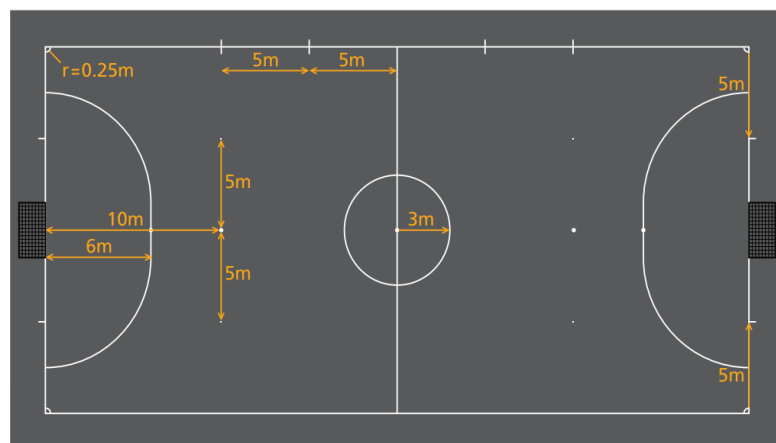
1) Lapangan

Pertandingan futsal dimainkan di lapangan yang rata atau tidak bergelombang. terdapat beberapa lapangan futsal yang memakai rumput buatan namun lapangan ini diperbolehkan untuk pertandingan tidak resmi. Lapangan futsal diharuskan berbentuk persegi panjang dan terdapat garis. Fungsi dari garis yaitu untuk pembatas lapangan. Warna garis lapangan futsal harus berbeda dengan warna lantai lapangan yang digunakan. Panjang pada garis samping lapangan diharuskan lebih panjang

dari garis gawang lapangan. Terdapat garis lingkaran pada tengah-tengah lapangan dengan jari-jari 3 meter. Ukuran lapangan adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan diikuti dengan garis pembatas lapangan. Garis yang memiliki ukuran lebih panjang dimaksud garis samping (*touch line*), tengah garis yang lebih pendek yaitu garis gawang (*goal line*)
- b) Tebal seluruh garis lapangan berukuran 8 cm.
- c) Ukuran lapangan untuk pertandingan internasional
  - (1) Dimensi panjang (*touch line*) minimal 38 meter dan maksimal 42 meter.
  - (2) Dimensi lebar (garis gawang) minimal 20 meter dan maksimal 25 meter.

**Gambar 1. Lapangan futsal**



(Sumber: FIFA, 2020: 12)

c. Bola

Pada permainan futsal, bola berbentuk bulat yang dibuat dari bahan kulit atau yang lain yang telah disetujui. FIFA (2015: 13) menjelaskan spesifikasi bola futsal yang memenuhi syarat adalah ukuran lingkaran dari bola maksimal 64 cm dengan minimal 62 cm, berat dari bola antara 400-440 gram, bola memiliki tekanan 0,6 sampai 0,9 atmosfer atau 600 sampai 900/cm<sup>2</sup> pada permukaan luar, pantulan bola tidak kurang dari 50 cm dan tidak melebihi 65 cm ketika dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

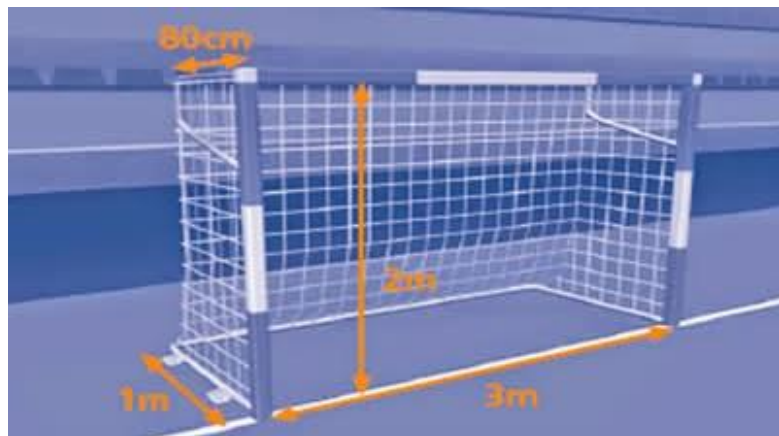
d. Gawang Futsal

Dalam FIFA (2015: 8) dijelaskan bahwa aturan aturan gawang futsal sebagai berikut :

- 1) Lebar gawang adalah 3 meter dan tinggi gawang adalah 2 meter.
- 2) Jaring harus terbuat dari rami, goni atau nilon atau bahan lain yang disetujui dan melekat pada bagian belakang tiang gawang dan mistar gawang dengan sarana pendukung yang sesuai
- 3) Sebuah gawang harus ditempatkan di tengah setiap garis gawang.
- 4) Sebuah gawang terdiri dari dua tiang tegak yang berjarak sama dari sudut dan disatukan di bagian atas oleh mistar gawang horizontal.

- 5) Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan yang disetujui lainnya.
- 6) Bentuk tiang gawang dan mistar gawang harus berbentuk persegi, persegi panjang, bulat atau berbentuk elips.
- 7) Tiang dan mistar gawang harus memiliki warna yang berbeda dengan lapangan.
- 8) Tidak membahayakan pemain
- 9) Gawang bersifat portabel harus memiliki sistem stabilisasi yang baik agar tidak mudah jatuh dan terbalik.

**Gambar 2. Gawang futsal**



Sumber: <https://www.pixabay.pro>

## **2. Teknik Dasar Olahraga Futsal**

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Dilihat dari kebutuhan teknik, olahraga futsal tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Agar mencapai tercapai tujuan bermain

futsal baik secara individu maupun secara tim maka atlet diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Dalam olahraga futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) teknik dasar *controlling*, (2) teknik dasar *passing*, (3) teknik dasar *dribbling*, (4) teknik dasar *shooting* (Hutomo, et al., 2019: 140).

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang akurat agar tidak mudah direbut oleh lawan. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman *passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat, dan mendatar.

b. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Dalam permainan futsal teknik *control* yaitu kemampuan pemain saat menerima bola, didalam olahraga futsal control lebih sering dilakukan menggunakan bagian telapak kaki atau bagian sol. Aliran bola akan lebih cepat ketika dilakukan di lapangan yang memiliki permukaan rata oleh karena itu *control* menggunakan

bagian bawah atau sol lebih dianjurkan untuk menghentikan bola yang bergulir dengan cepat. Dengan melakukan *control* bola yang baik pemain dapat melakukan langkah berikutnya dengan cepat untuk kemudian melakukan *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*.

Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Justinus Lhaksana (2012: 33) mengatakan bahwa teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Teknik *dribbling* pada olahraga futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung, maupun telapak kaki atau sol.

Pemain yang mempunyai teknik *dribbling* yang baik maka akan diperlukan untuk bisa melewati lawan saat pemain sedang tertekan agar bola dapat lebih lama dikuasai serta bisa untuk membuka ruang untuk melakukan operan maupun tendangan ke gawang lawan. Mulyono (2017: 42) mengatakan bahwa *dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama.

Hal ini akan memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi. Dribbling dapat digunakan dengan tujuan yang bermacam macam, salah satunya adalah untuk melewati pemain lawan serta membangun serangan ataupun dalam bertahan.

d. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

*Shooting* adalah teknik untuk menendang bola ke arah gawang lawan. Keterampilan *shooting* ini penting dikuasai oleh semua pemain futsal, bahkan sudah banyak kiper sekarang mencetak gol dalam permainan futsal. Tujuan dari *shooting* adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Justinus Lhaksana (2011:34) mengatakan *shooting* ke gawang sebagai akhir permainan dalam menciptakan gol-gol ke gawang lawan. Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar *shooting* karena semua pemain memiliki peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol.

Teknik *shooting* yang baik dan benar tidak dapat dilakukan hanya dalam sekali latihan namun diperlukan proses latihan yang dilakukan secara berulang ulang. Mielke (2007:67) menyatakan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Danny (dalam Muqopa & Hendri, 2019) mengatakan peluang *shooting* adalah : 1) melakukan *shooting* dari menggiring,



2) Melakukan *shooting* dari operan, 3) Melakukan *shooting* dari operan kedalam, 4) Bergerak menjemput bola. Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *shooting* dengan latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* dalam situasi permainan akan berpengaruh terhadap peluang untuk mencetak gol lebih banyak serta tidak mudah direbut oleh lawan.

Teknik dasar *Shooting* dalam permainan futsal yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki.

- 1) Teknik *shooting* menggunakan punggung kaki
  - a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki untuk menendang.
  - b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
  - c) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-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 kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.

- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan tembakan ayunan kaki jangan dihentikan.
- 2) Teknik *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam
- a) Pastikan posisi bola berada di depan tubuh dan menghadap sasaran
  - b) Letakkan kaki kanan atau kiri untuk menumpu di samping bola
  - c) Ayunkan kaki dari belakang ke arah depan
  - d) Pusatkan kaki di bagian tengah bola saat menendang
- 3) Teknik *shooting* menggunakan ujung kaki
- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki untuk menendang.
  - b) Gunakan ujung kaki untuk melakukan *shooting*.
  - c) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat ujung kaki menyentuh bola.
  - d) Kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
  - e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.

- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan tembakan ayunan kaki jangan dihentikan.

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

Ketepatan *shooting* lebih merujuk kepada kemampuan pemain dalam melakukan tendangan yang mengarah atau tepat sasaran yang telah dituju. Raharjo (2018: 169) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Iqbal, 2020: 2). Dari beberapa pendapat tersebut peneliti menyimpulkan ketepatan dalam melakukan tendangan atau *shooting* ke arah gawang dalam futsal adalah sebuah kemampuan seorang pemain dalam mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi dan pada penelitian ini sasarannya yaitu gawang futsal. Dengan tingkat ketepatan *shooting* yang tinggi, maka peluang untuk mencapai target atau mencetak gol akan lebih besar sehingga tujuan dari bermain futsal dapat tercapai yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya (meraih kemenangan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (via Nasuha, 2014: 9), “ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan

mengantisipasi gerak. Begitu juga menurut Suharno (via Nasuha, 2014:9), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah :

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- d. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- f. Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- g. Feeling dari anak latih serta ketelitian.
- h. Kuat dan lemahnya suatu gerakan

Untuk mencapai target atau sasaran terhadap ketepatan *shooting* maka perlu adanya upaya dan latihan agar ketepatan *shooting* ke arah gawang dapat meningkat. Suharno (via Indila Azhary & Soni Sulistyarto 2021 : 77), menjelaskan ciri-ciri latihan ketepatan yaitu sebagai berikut.

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan
- c. (ketenangan).
- d. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.

- e. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Lebih lanjut Suharno (via Indila Azhary & Soni Sulistyarto 2021 : 77), menjelaskan cara mengembangkan ketepatan yaitu :

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

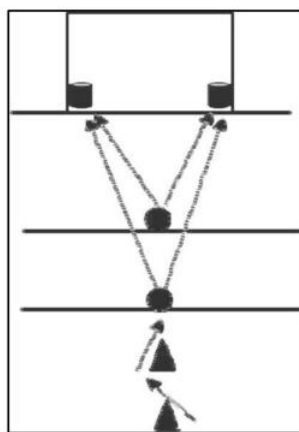
Ketepatan *shooting* yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu benda ke sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Tingkat ketepatan *shooting* yang tinggi akan memperbesar peluang dalam mencetak gol dan meraih kemenangan. Ketepatan *Shooting* perlu dilatih tidak hanya sekali saja karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

#### **4. Zig Zag Goal**

*Zig zag Goal* merupakan merupakan menendang bola ke arah gawang lawan dan terdapat rintangan yang berupa *cone* menyerupai ketika situasi bermain futsal dan dilakukannya tidak mudah. Diperlukan latihan khusus agar akurasi tepat mengarah ke gawang lawan sehingga

dapat menciptakan peluang bahkan mencetak gol. Di dalam permainan futsal akan sering terjadi situasi pemain harus melakukan tendangan ke gawang lawan dalam kondisi bola yang sedang bergerak dikarenakan adanya gangguan dari lawan jika bola hanya diam maka mudah untuk lawan merebutnya, maka dari itu latihan *zig zag goal* sangat diperlukan pada olahraga futsal.

**Gambar 3. Permainan target zig zag goal**



(Sumber: Buya, dkk., 2021: 111)

## **5. Wall Pass Shoot**

*Wall pass shoot* merupakan permainan menendang bola dengan cara menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat, sedangkan shooting yaitu melakukan tendangan kearah gawang lawan.

**Gambar 4. Wall pass shoot**



**Sumber:** <https://www.sportsessionplanner.com>

## **6. Prinsip Latihan**

Latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1). Sedangkan Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Harsono (via Hafirul, dkk, 2019: 4), untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- a. Prinsip beban lebih (*over load principle*),
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*),
- c. Prinsip kekhususan (*spesialisasi*),

- d. Prinsip individual,
- e. Kualitas latihan,
- f. Variasi latihan,
- g. Lama latihan,
- h. Prinsip pulih asal.

Bagi setiap pelatih penting untuk memahami dan mengaplikasikan prinsip prinsip latihan dalam menyusun program latihan agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik dan maksimal dengan adanya prinsip latihan maka peluang prestasi yang akan diraih semakin tinggi. Prinsip prinsip latihan tersebut diterapkan pada saat proses latihan dan pemain melaksanakan apa yang diperintahkan oleh pelatih.

## **7. Profil Klub Jogokaryan Futsal Academy**

Jogokaryan Futsal Academy merupakan salah satu akademi yang berasal dari Yogyakarta. Jogokaryan Futsal Academy berdiri sejak tahun 2016 yang beralamat di Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jogokaryan Futsal Academy ini merupakan akademi futsal yang berjenjang dari kelompok umur 10, 13, 16, 19 baik putra maupun putri. Pada kelompok usia 10 tahun Jogokaryan Futsal Academy memiliki siswa sebanyak 25 atlet, usia 13 tahun sebanyak 25 atlet, usia 16 tahun sebanyak 28 atlet dan usia 19 tahun sebanyak 30 atlet. Academy ini didirikan oleh Bapak Afif Tamimy yang bertujuan untuk



meningkatkan kualitas pemain untuk mencapai prestasi yang tinggi serta untuk mengembangkan futsal Yogyakarta.

Jogokaryan Futsal Academy melakukan latihan rutin di lapangan Jogokaryan Futsal yang sudah berstandar Internasional. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai serta latihan rutin dan cukup disiplinnya pemain diharapkan mampu memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan para pemain.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk mendukung kajian teoritis yang telah digunakan perlu adanya hasil penelitian yang relevan sebagai landasan dalam menyusun kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah:

1. Iyan Nurdiyan Harus dan Aris Risyanto (2018) berjudul “Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pada Pemain Tunas muda FC”. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh latihan. *Shooting* dengan menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode ekspor dengan desain penelitian *Pra - Eksperimen Pre-Test dan Post- Tes*. Sampel didalam penelitian ini seluruh pemain tunas muda FC yang jumlah 24 pemain. Instrumen yang digunakannya dalam penelitian ini menggunakan tes ketetapan *Shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang ke gawang. Analisis data penelitian ini menggunakan uji t paired sampel test. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat

peningkatan latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketetapan *shooting* ke gawang pemain tunas muda fc , dengan  $t_{8,56} > t_{\text{tabel } 23}$  dengan peningkatan presentase 32% . Pemberian perlakuan secara teratur dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain sepak bola tunas muda FC. Peningkatan hasil ketetapan pemain tunas muda FC, meningkat lebih baik. Relevansi dengan penelitian ini kesamaan dalam mengkaji pengaruh latihan *shooting* terhadap ketetapan *shooting*.

2. Penelitian Ekmanda Isnani W (2020) Pengaruh Latihan Tendangan Ke Arah Gawang Dengan Bola Bergerak Menggunakan Variasi Jarak Berubah Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola KU-15 Tahun Di SSB Gelora Muda Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “the one groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat treatment), (2) pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 15 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan

kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 17 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola KU-15 tahun di SSB Gelora Muda Sleman, dengan nilai  $t_{hitung} 4,713 > t_{tabel} 2,120$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

3. Dadang Warta Candra Kusuma dan Nazalus Sobri (2023) berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting Sequence* (Lay-OFF) Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *shooting Sequence* (Lay-OFF) terhadap kemampuan shooting sepak bola pada SSB redwood U-13 Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *One Group- Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan keseluruhan pemain redwood banyak 20 pemain redwood. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbandingan angka menunjukkan bahwa dari tes awal hingga tes akhir mengalami suatu perkembangan , pada kelompok latihan *shooting Sequence Lay-OFF* hasil output menggunakan SPSS 20 bahwa nilai rata rata hasil sebelum diberikan latihan *shooting Sequence*

*Lay-OFF* adalah 78.00 setelah diberikan latihan *shooting Pass Back Pass* 108.50 yang artinya nilai rata rata *shooting* sepak bola terjadi adanya peningkatan karena adanya perlakuan dari latihan shooting *Sequence Lay-OFF*. Relevansi dengan penelitian ini kesamaan dalam mengkaji pengaruh latihan shooting.

4. Ihsan Sulthon Mualana (2020) Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketetapan *Shooting* ke Gawang Pemain Futsal Calchetto FFC. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat ketepatan *shooting* ke gawang dengan Latihan shooting menggunakan bola bergerak pemain Calchetto Futsal Family club. penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan desain "*The One Group Pre-Test-Post-Test Design*". Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan shooting yaitu tes *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang dengan jarak 10 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Calchetto FFC dengan jumlah 42 pemain. Pengambilan sampel dari penelitian ini dilakukan dengan *menggunakan purposive sampling*. Penelitian ini Analisis data menggunakan uji taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukan dengan menggunakan uji t bahwa  $t_{6,449}$  dan  $t_{tabel\ 2,093}$  dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Maka  $t_{6,449} > t_{tabel\ 2,093}$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dari hasil ini menunjukan adanya perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan bola

bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain futsal Calcetto FFC. Besarnya peningkatan tingkat ketepatan *shooting* kearah gawang pemain futsal Calcetto FFC dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai rata rata sebesar 3,35 dengan adanya kenaikan persentase menunjukkan sebesar 16,8%. Relevansi dengan penelitian ini kesamaan dalam mengkaji pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap ketetapan *shooting*

### **C. Kerangka Berpikir**

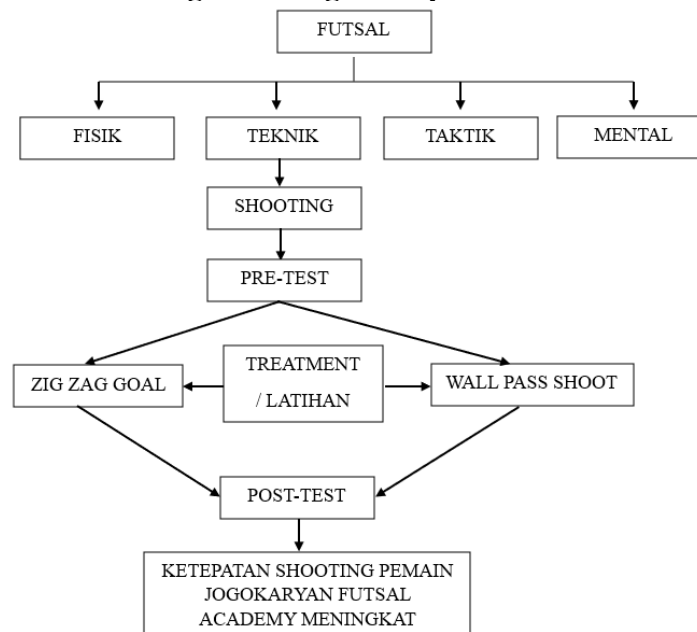
Berdasarkan landasan teori di atas, maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, futsal merupakan olahraga yang dimainkan 5 lawan 5 di lapangan yang kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola, futsal merupakan permainan yang cepat dan dinamis, setiap pemain diharuskan bermain dan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Tujuan dari permainan futsal yaitu mencetak gol ke gawang lawan dan menghindari gawang sendiri dari kebobolan agar bisa memenangkan pertandingan. Maka dari itu setiap pemain harus menguasai teknik dengan baik salah satunya adalah teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang lawan agar bisa mendapatkan peluang untuk mencetak gol. *Shooting* kearah gawang lawan tidak mudah maka dari itu *shooting* merupakan salah satu bagian penting yang harus dilatihkan dengan tujuan pemain dapat memperoleh peluang sehingga kesempatan mencetak gol lebih besar.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke

sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan latihan secara terstruktur. Latihan *shooting* menggunakan latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* adalah bentuk variasi latihan yang bolanya bergerak sehingga menyerupai ketika pertandingan yang tujuannya untuk meningkatkan ketepatan shooting. Robert Koger (2007:40) mengatakan salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan / menggerakkan dan menendang bola. Diharapkan dengan adanya latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* ini tingkat ketepatan ke arah sasaran yaitu gawang dapat meningkat sehingga ketika pertandingan nantinya peluang mencetak gol semakin besar.

Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 5. Bagan kerangka berpikir**



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

Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang bersifat sementara dari suatu permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Adanya pengaruh yang signifikan latihan *zig zag goal* pada klub Jogokaryan Futsal Academy terhadap ketepatan *shooting*
2. Adanya pengaruh yang signifikan latihan *wall pass shoot* pada klub Jogokaryan Futsal Academy terhadap ketepatan *shooting*
3. Latihan *wall pass shoot* lebih baik untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada klub Jogokaryan Futsal Academy.

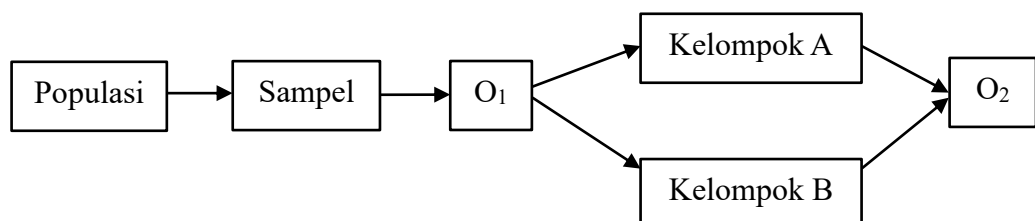
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dengan bentuk “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, dimana satu kelompok menerima perlakuan dengan metode latihan *zig zag goal*, sementara kelompok lainnya menerima perlakuan dengan metode latihan *wall pass shoot*. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat *Causal-effect relationship* (Sukardi, 2015: 178). Penelitian *two group pretest-posttest design*, penelitian hanya dilakukan pada dua kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol. Kelompok A diberi perlakuan (*Treatment*) latihan *zig zag goal* dan Kelompok B diberi perlakuan (*Treatment*) latihan *wall pass shoot*. Adapun rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 6. Desain Eksperimen Two Group Pre-Test Post-Test Design**





Keterangan:

O<sub>1</sub> : *Pre-test*

O<sub>2</sub> : *Post-test*

Kelompok A : *Treatment*, menggunakan model latihan *zig zag goal*

Kelompok B : *Treatment*, menggunakan model latihan *wall pass shoot*

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 14 maret hingga 30 april di markas tim Jogokaryan Futsal Academy bertempat di Lapangan Jogokaryan Futsal Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arikunto (dalam Siyoto & Sodik, 2015) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan *zig zag goal* dan latihan *wall pass shoot* sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah ketepatan shooting. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *zig zag goal* merupakan cara melewati rintangan untuk melakukan shooting. Setiap pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun dengan cara menyilang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangan pemain melakukan tembakan menggunakan

kaki bagian punggung ke sasaran yang telah disediakan dengan jarak sepuluh meter.

2. Latihan *wall pass shoot* yaitu latihan menendang bola ke arah gawang lawan, latihan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan.
3. Ketepatan shooting adalah kemampuan tendangan dalam mengarahkan bola kepada sasaran (target) sesuai dengan kehendak atau keinginan pemain. Permainan futsal memerlukan ketepatan *shooting* yang baik sehingga akan lebih banyak terciptanya peluang mencetak gol ke gawang lawan.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Sugiyono (2018:130) menyatakan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah eseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karaktersitik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Jogokaryan Futsal Academy yang berjumlah 108 orang.

## **2. Sampel**

Sugiyono (2018:131) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang terpilih sesuai dengan karakteristik. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk., 2020: 363). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini berdasarkan tujuan tertentu. Adapun kriteria sampel yang digunakan yaitu: (1) Kesanggupan pemain untuk mengikuti program dan melakukan tendangan shooting (2) Pemain Jogokaryan Futsal Academy yang berusia 19 tahun, (3) telah mengikuti latihan minimal selama 6 bulan, (4) pernah mengikuti turnamen minimal 1 kali (5) tidak sedang mengalami cedera. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Ridwan (2013:25) mengatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu peneliti dalam pengumpulan data, mutu instrumen akan menentukan mutu data yang dikumpulkan, sehingga tepatlah dikatakan bahwa hubungan instrumen dengan data adalah sebagai jantungnya penelitian yang saling terkait. Instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Data dikumpulkan terlebih dahulu agar penelitian menjadi berkualitas. Data merupakan penggambaran

variabel penelitian. Kualitas instrumen bergantung pada kualitas data yang nantinya digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183).

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting*, tes yang diberikan yaitu dengan memberi tanda pada area gawang dengan memberi angka. Setiap pemain memiliki lima bola untuk di *shooting* dengan jarak 10 m di depan gawang. Dalam skripsi Arki Taupan Maulana (2009:36) FIK UNY tes ini telah diteliti dalam penelitian yang dilakukan di SMP N 2 Jetis pada tahun 2015. Validitas tes ini telah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis, sehingga tes mampu mengukur prestasi pemain terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Hal tersebut ditunjukkan melalui tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat kekuatan tendangan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang menggunakan tingkat prestasi ketepatan *shooting* yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk *shooting* menggunakan punggung kaki adalah 0,940 dan untuk *shooting* menggunakan ujung kaki adalah 0,967. Karena nilai koefisien reliabilitas dari kedua instrument tersebut lebih besar dari 0,6 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen ini adalah reliabel.

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki oleh pemain Jogokaryan Futsal Academy

Usia 19 tahun, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan. Gambar untuk tes ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36), dapat dilihat pada gambar 7.

1) Pelaksanaan

- a. Pemain yang akan menjadi penembak (*shooting*) bersiap berada dibelakang tanda *cone*.
- b. Jarak *shooting* dengan sasaran (gawang) yaitu 10 meter bola berada dibagian tengah.
- c. Pemain menunggu aba aba peluit dari penguji.
- d. Ketika penguji meniup peluit , sampel langsung melakukan shooting kearah sasaran (gawang)
- e. Penguji mengamati bola berada pada point berapa dan mencatat hasil pointnya.
- f. Setiap pemain memiliki 5 kali tendangan.

2) Alat yang digunakan:

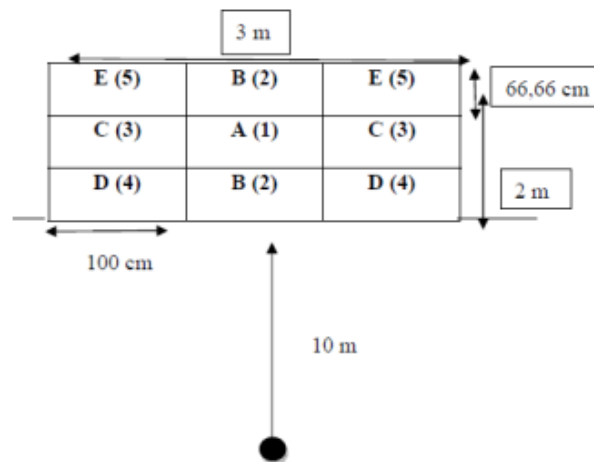
- a. Bola futsal
- b. Tali Rafia
- c. Kertas HVS
- d. Peluit
- e. Stopwatch
- f. Kun (*cone*)
- g. Meteran

h. *Clipboard*, data pemain dan alat tulis

**3) Penilaian :**

- 1) Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E).
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang atau mengenai mistar gawang, diluar target yang ditentukan tidak dapat nilai.
- 3) Setiap pemain memiliki 5 peluang bola pada masing masing penilaian.

**Gambar 7. Tes Ketepatan Shooting dengan Jarak 10 meter.**



Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

**2. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes ketepatan *shooting* ke sasaran sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post test* akan

didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes ketepatan *shooting* ke sasaran setelah sampel diberi perlakuan latihan *shooting zig zag goal* dan *wall pass shoot*. *Treatment* atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, program latihan akan terlebih dahulu divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk digunakan penelitian. Program latihan yang akan dilakukan adalah sebanyak 16 kali pertemuan. Terdapat batas jarak *shooting* ke arah sasaran berupa gawang yaitu dengan jarak 10 meter. Pada pengumpulan data bagian gawang dibagi menjadi 9 bagian menggunakan tali rafia yang sudah ditandai nomer, setiap bagian sasaran memiliki tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. Untuk penilaian skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E). Jika tendangan membentur tiang gawang atau mengenai mistar gawang, diluar target yang telah ditentukan tidak mendapat nilai. Setiap pemain memiliki 5 kali kesempatan tendangan shooting. Setelah semua pemain melakukan percobaan maka tes siap untuk dimulai. Sebelum melakukan tes tersebut pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera. Pengumpulan data berupa tes dengan bola berada dibagian tengah yang sudah ditata.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS 24. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengecek apakah data penelitian kita berasal dari populasi yang sebarannya normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 24. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.



b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari melalui uji F dari hasil data pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan) menggunakan SPSS 24. Apabila hasil analisis data menunjukkan nilai  $p > 0,05$  maka data tersebut adalah homogen, namun apabila hasil analisis data menunjukkan  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Setelah data yang didapat pada uji normalitas dan uji homogenitas, maka data-data tersebut dapat diuji menggunakan uji t. Pengujian hipotesis ini menggunakan bantuan program SPSS 24 yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok A dan kelompok B. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* terhadap tingkat ketepatan *shooting* pada klub Jogokaryan Futsal Academy usia 19 tahun. Hasil Penelitian data *pretest* ketepatan *shooting* diambil pada tanggal 14 maret 2024, kemudian dilakukan *treatment* kelompok A latihan *zig zag goal* dan dan kelompok B *wall pass shoot* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu. Data *posttest* diambil pada tanggal 30 April 2024. Berikut hasil penelitian yang telah terlaksana:

##### 1. Data Pengaruh Latihan Zig Zag Goal Terhadap Tingkat Ketepatan Shooting

Hasil statistik data ketepatan shooting pada klub Jogokaryan Futsal Academy latihan *zig zag goal* diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 2.Statistik Data Ketepatan Shooting Pengaruh Latihan Zig Zag Goal**

| Deskriptif Statistik |       |         |         |       |                |
|----------------------|-------|---------|---------|-------|----------------|
|                      | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| Pre Test             | 9     | 9       | 18      | 12,80 | 2,936          |
| Post Test            | 10    | 12      | 22      | 16,00 | 3,232          |

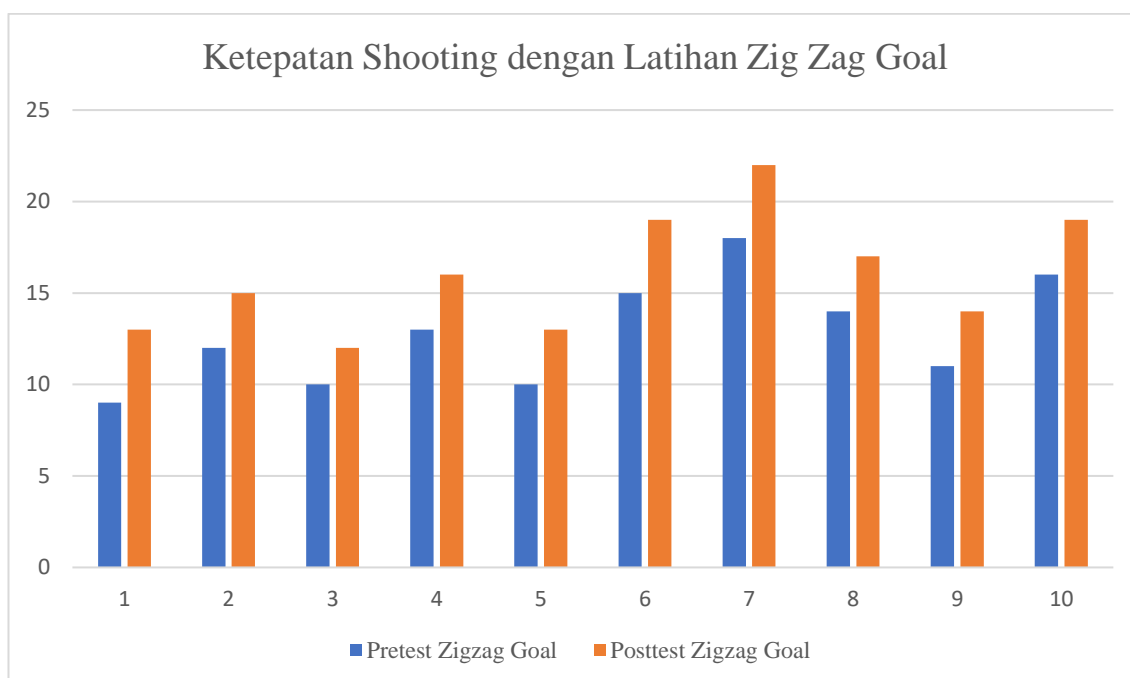
Data ketepatan *shooting* pengaruh latihan *zig zag goal* hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 3.Deskripsi Ketepatan Shooting Dengan Latihan Zig Zag Goal**

| No | Nama      | Pretest | Posttest |
|----|-----------|---------|----------|
| 1  | Adwa      | 9       | 13       |
| 2  | Bramastio | 12      | 15       |
| 3  | Andhika   | 10      | 12       |
| 4  | Rizqi     | 13      | 16       |
| 5  | Ahmad     | 10      | 13       |
| 6  | Arnandya  | 15      | 19       |
| 7  | Raditya   | 18      | 22       |
| 8  | Doly      | 14      | 17       |
| 9  | Ferris    | 11      | 14       |
| 10 | Fadhel    | 16      | 19       |

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* disajikan pada Gambar 8 sebagai berikut:

**Gambar 8. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Dengan Latihan Zig Zag Goal Pemain Jogokaryan Futsal Academy**



## 2. Data Pengaruh Latihan Wall Pass Shoot Terhadap Tingkat Ketepatan Shooting

Hasil statistik data ketepatan *shooting* pada klub Jogokaryan Futsal

Academy latihan *wall pass shoot* diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 4. Statistik Data Ketepatan Shooting Pengaruh Latihan Wall Pass Shoot**

| Deskriptif Statistik |       |         |         |       |                |
|----------------------|-------|---------|---------|-------|----------------|
|                      | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| <b>Pre Test</b>      | 7     | 10      | 17      | 12,80 | 2,440          |
| <b>Post Test</b>     | 9     | 14      | 23      | 17,00 | 3,055          |

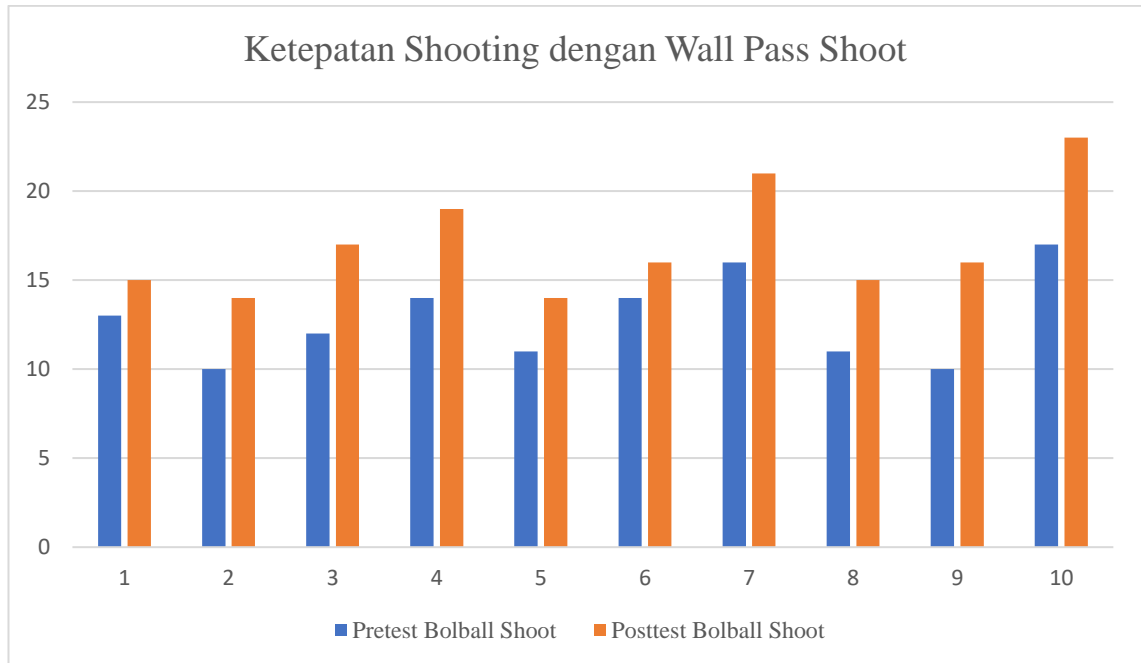
Data ketepatan *shooting* pengaruh latihan *wall pass shoot* hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 5. Deskripsi Ketepatan Shooting Dengan Latihan Wall Pass Shoot**

| No | Nama        | Pretest | Posttest |
|----|-------------|---------|----------|
| 1  | Dzaky       | 13      | 15       |
| 2  | Putra       | 10      | 14       |
| 3  | Zainal      | 12      | 17       |
| 4  | Naufal      | 14      | 19       |
| 5  | Richard     | 11      | 14       |
| 6  | Andrew      | 14      | 16       |
| 7  | Rambu Rimba | 16      | 21       |
| 8  | Fafa        | 11      | 15       |
| 9  | Aufa        | 10      | 16       |
| 10 | Satria      | 17      | 23       |

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* disajikan pada Gambar 9 sebagai berikut:

**Gambar 9. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Dengan Latihan Wall Pass Shoot Pemain Jogokaryan Futsal Academy**



### **3. Persentase Peningkatan Tingkat Ketepatan Shooting Pemain Jogokaryan Futsal Academy dengan Latihan Zig Zag Goal dan Wall Pass Shoot**

Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy dengan latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

**Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan Shooting dengan Latihan Zig Zag Goal dan Wall Pass Shoot**

| Variabel   | Pretest | Posttest | Persentase peningkatan |
|--|---------|----------|------------------------|
| Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i> | 12,80   | 16,00    | 25 %                   |
| Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan Wall Pass Shoot     | 12,80   | 17,00    | 33 %                   |

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy dengan Latihan *Zig Zag Goal* diperoleh sebesar 25%. Sedangkan persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* dengan Latihan *Wall Pass Shoot* sebesar 33%.

#### **4. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilaksanakan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Dalam uji ini, hipotesis yang diuji adalah apakah sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal. Keputusan menerima atau menolak hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan nilai Asymp. Sig dengan 0,05. Jika

nilai Asymp. Sig > 0,05, maka hipotesis diterima, namun sebaliknya jika Asymp. Sig < 0,05 ditolak.

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel  | Variabel        | Asymp.Sig | Hasil         |
|---|-----------------|-----------|---------------|
| Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Zig Zag Goal</i>    | <i>Pretest</i>  | 0,751     | <b>Normal</b> |
|   | <i>Posttest</i> | 0,565     | <b>Normal</b> |
| Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Wall Pass Shoot</i> | <i>Pretest</i>  | 0,401     | <b>Normal</b> |
|   | <i>Posttest</i> | 0,112     | <b>Normal</b> |

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel, diketahui data ketepatan shooting dengan latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* hasil Asymp. Sig untuk setiap variabel > 0,05. Dapat dinyatakan bahwa sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal diterima. Dengan demikian, data variabel dari penelitian ini dapat diolah dengan pendekatan statistik parametrik.

#### **b. Uji Homogenitas**

**Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas**

| No | Variabel                      | Sig. (Based On Mean) | Hasil   |
|----|-------------------------------|----------------------|---------|
| 1  | Tes Ketepatan <i>Shooting</i> | 0,991                | Homogen |

Hasil uji homogenitas dengan uji F diatas menunjukkan nilai signifikan > dari 0,05. Nilai tersebut diindikasikan berasal dari populasi dengan varian yang sama. Dapat diambil keputusan bahwa data tes

ketepatan *shooting* dianggap homogen sesuai dengan kaidah uji homogenitas.

### c. Uji Hipotesis

#### 1. Pengaruh Latihan Zig Zag Goal

Untuk menentukan apakah latihan *zig zag goal* memiliki pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy, dilaksanakan uji-t. Hasil terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 9. Hasil Uji-t Ketepatan Shooting dengan Latihan Zig Zag Goal**

| Treatment           | t-test for equality of means |         |                 |                 |
|---------------------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|
|                     | T-hitung                     | T-table | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| <i>Zig Zag Goal</i> | 16,000                       | 2,262   | 0,000           | 3,200           |

Berdasarkan hasil uji-t pada ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal*, dapat disimpulkan nilai t-hitung sebesar  $16,000 > 2,262$  nilai t-tabel, dengan tingkat signifikansi probabilitas  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *zig zag goal* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub Jogokaryan Futsal Academy.

Jika melihat perbedaan rerata (*mean difference*) sebesar 3,200 dan rata-rata *pretes zig zag goal* sebesar 12,80, sehingga disimpulkan latihan *zig zag goal* berkontribusi positif terhadap tingkat ketepatan *shooting*. Perbedaan ini mencerminkan peningkatan sebesar 25% dari nilai awal (*pretes zig zag goal*). Artinya, latihan *zig zag goal* memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.



## 2. Pengaruh Latihan Wall Pass Shoot

Untuk menentukan apakah latihan *wall pass shoot* memiliki pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy, dilaksanakan uji-t. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 10. Hasil Uji-t Ketepatan Shooting dengan Latihan Wall Pass Shoot**

| Treatment              | t-test for equality of means |         |                 |                 |
|------------------------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|
|                        | T-hitung                     | T-table | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| <i>Wall Pass Shoot</i> | 9,000                        | 2,262   | 0,000           | 4,200           |

Berdasarkan hasil uji-t ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* yang disajikan, terlihat bahwa nilai t-hitung sebesar  $9,000 > 2,262$  nilai t-tabel yang ditetapkan, dengan tingkat signifikansi probabilitas sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan nilai probabilitas tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *wall pass shoot* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada klub Jogokaryan Futsal Academy.

Jika melihat perbedaan rerata (*mean difference*) sebesar 4,200 dan rata-rata *pretes wall pass shoot* sebesar 12,80, sehingga disimpulkan latihan *wall pass shoot* berkontribusi positif terhadap tingkat ketepatan *shooting*. Perbedaan ini mencerminkan peningkatan sebesar 33% dari nilai awal (*wall pass shoot*). Artinya, latihan *wall pass shoot* memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

## B. Pembahasan

Futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, permainan futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008: I). Adapun teknik dasar permainan futsal diantaranya yaitu *passing* (mengumpan bola), *controlling / receiving the ball* (menahan bola / menerima bola), *dribbling* (menggiring bola), dan *Shooting* (menendang bola kearah gawang). Salah satu teknik yang digunakan untuk mencetak gol pada permainan futsal adalah teknik *shooting*, dengan mencetak lebih banyak gol maka tim tersebut akan meraih kemenangan. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain perlu adanya latihan yang intensif dan rutin. Adapun latihan yang digunakan untuk melatih ketepatan *shooting* yaitu *zig zag goal* dan *wall pass shoot*. Dalam latihan *zig-zag goal* ini sudah pada tahap permainan futsal yang sesungguhnya. Melakukan tembakan setelah melewati rintangan. Para pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun secara menyilang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangannya pemain melakukan tembakan ke arah gawang. Sedangkan latihan *wall pass shoot* merupakan permainan menendang bola dengan cara menerima umpan terlebih dahulu kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan. Penelitian ini bertujuan untuk

meningkatkan tingkat ketepatan *shooting* dengan *latihan zig zag goal* dan *wall pass shoot*.

#### **1. Pengaruh Latihan Zig Zag Goal Terhadap Tingkat ketepatan Shooting Pada klub Jogokaryan Futsal Academy.**

Berdasarkan hasil peneitian analisis uji t pada ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* adalah 12,80 dan 16,00 keduanya memiliki selisih sebanyak 3,2. Sedangkan didapatkan nilai t hitung adalah 16,000 dan t tabel (df 9) adalah 2,262 serta nilai sig. p sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung  $> t$  tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ( $\text{Sig} < 0,05$ ) yaitu  $16,000 > 2,262$  dan  $0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan *zig zag goal* terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain Jogokaryan Futsal Academy. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 3,2 atau sebesar 25%.

*Zig zag goal* adalah salah satu latihan target ketepatan *shooting* dengan cara melewati rintangan kemudian melakukan *shooting* agar menyerupai ketika bertanding yang dimana rintangan dalam latihan dilakukan dengan sebuah tanda ketika saat bertanding tanda tersebut yaitu pemain lawan. Memberikan lebih banyak sesi latihan *shooting* yang lebih menekankan pada ketepatan *shooting* ke arah gawang agar peluang terciptanya gol semakin tinggi dengan berbagai bentuk variasi latihan

ketepatan *shooting* agar pemain tidak cepat bosan dengan sesi latihan yang diberikan.

## **2. Pengaruh Latihan Wall Pass Shoot Terhadap Tingkat ketepatan Shooting Pada klub Jogokaryan Futsal Academy.**

Berdasarkan hasil peneitian analisis uji t pada ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* adalah 12,80 dan 17,00 keduanya memiliki selisih sebanyak 4,2. Sedangkan didapatkan nilai t hitung adalah 9,000 dan t tabel (df 9) adalah 2,262 serta nilai sig. p sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung  $> t$  tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ( $\text{Sig} < 0,05$ ) yaitu  $9,000 > 2,262$  dan  $0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan *wall pass shoot* terhadap tingkat ketepatan shooting ke arah gawang pemain Jogokaryan Futsal Academy. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 4,2 atau sebesar 33%.

*Wall pass shoot* adalah salah satu latihan target ketepatan *shooting* dengan cara menerima umpan terlebih dahulu kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan yaitu gawang agar menyerupai ketika bertanding yang dimana menerima *passing* dari teman dan kemudian *shooting* ke arah gawang untuk mencetak lebih banyak peluang gol. Latihan ini memiliki banyak variasi agar pemain nantinya tidak mengalami kejenuhan.

### **3. Perbandingan Pengaruh Latihan Zig Zag Goal dan Wall Pass Shoot Terhadap Tingkat ketepatan Shooting klub Jogokaryan Futsal Academy.**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy dengan latihan *zig zag goal* diperoleh sebesar 25 %. Sedangkan persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* sebesar 33 %. Hasil tersebut dapat diartikan ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* pemain Jogokaryan Futsal Academy.

Situasi ini dipengaruhi oleh tingkat kesulitannya latihan dengan *zig zag goal* akan memberikan konsentrasi yang lebih karena melewati rintangan terlebih dahulu. Sedangkan latihan *wall pass shoot* tidak perlu melewati lawan dan lebih efektif dikarenakan dalam permainan futsal lebih efektif menggunakan *passing* karena lebih bermain tim dari pada *zig zag goal* yang harus melewati banyak pemain dengan individu. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan hasil analisis, latihan *wall pass shoot* memberikan keuntungan peningkatan ketepatan *shooting* yang lebih besar kepada pemain Jogokaryan Futsal Academy. Namun kedua latihan tersebut memiliki pengaruh yang besar terhadap ketepatan *shooting* klub Jogokaryan Futsal Academy.

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk para pelatih bahwa latihan tersebut dapat dilaksanakan untuk peningkatan ketepatan *shooting* tetapi, latihan *wall pass shoot* lebih baik daripada latihan *zig zag goal*.

Berdasarkan temuan hasil penelitian, terlihat bahwa kedua jenis latihan, yaitu latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot*, dapat diintegrasikan atau dilakukan secara bergantian sebagai bagian dari program latihan yang progresif. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan variasi tingkat kesulitan latihan, namun keduanya memberikan kontribusi signifikan bagi peningkatan ketepatan *shooting*.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* ke arah gawang, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, psikologis, aktivitas sehari-hari dan sebagainya.
2. Ketidaktahuan pembagian kelompok latihan
3. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan *zig zag goal* terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain Jogokaryan Futsal Academy. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 3,2 atau sebesar 25%.
2. Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan *wall pass shoot* terhadap tingkat ketepatan *shooting* ke arah gawang pemain Jogokaryan Futsal Academy. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 4,2 atau sebesar 33%.
3. Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* pemain Jogokaryan Futsal Academy dengan latihan *zig zag goal* diperoleh sebesar 25 %. Sedangkan persentase peningkatan pada ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* sebesar 33 %. Hasil tersebut dapat diartikan ketepatan *shooting* dengan latihan *wall pass shoot* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan ketepatan *shooting* dengan latihan *zig zag goal* pemain Jogokaryan Futsal Academy.

## B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih Jogokaryan Futsal Academy mengenai data tingkat ketepatan shooting.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot* terhadap tingkat ketepatan *shooting*, dengan demikian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih futsal untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* ke arah gawang khususnya untuk usia 19 tahun. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

## C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Jogokaryan Futsal Academy dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.
2. Bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan shooting rendah, dapat meningkatkan melalui latihan *zig zag goal* dan *wall pass shoot*.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda



## DAFTAR PUSTAKA

- Azhary, I., & Sulistyarto, S. ANALISIS PERBEDAAN KETEPATAN SERVE RECEIVE DALAM BERMAIN BOLAVOLI PADA TIM PUTRI NASIONAL DAN INTERNASIONAL.
- Abdullah, Ridwan. (2013). Inovasi Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10628/4791>
- Andri Irawan. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Budiwanto. (2017). Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan. Malang: UNM Pres.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108-122.
- FIFA. (2020). Futsal laws of the game 2020/2021. Zurich. Switzerland: FIFA.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The use of video media in improving futsal basic techniques skills of male students of futsal hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140-143. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.969>
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan. *Jurnal Patriot*, 1(2), 508-520. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.462>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- IFA. (2015). Futsal Laws of The Game. Zurich : Fédération Internationale de Football Association
- Iqbal, M. (2020). The limb explosive power and goal target accuracy on futsal playing skills: correlational analysis study: Power otot tungkai dan akurasi sasaran dalam keterampilan bermain futsal: Studi analisis korelasional. *Inspiree*, 1(1), 1-8.
- Jaya, Asmar. (2008). Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kusuma, D. W. C., & Sobri, N. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Sequence (Lay-Off) Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 10(1), 74-82.

- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Be Champion.
- Mulyono, M. A. (2017). Buku Pintar Futsal. Anugrah, Jakarta.
- Mielke Danny. 2007. Dasar Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Maulana, Arki Taupan. (2009). "Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal". Skripsi. FIK. Universitas Negeri. Yogyakarta.
- Nasuha, Muhammad. (2014). Pengaruh Latihan Spike Menggunakan Target Terhadap Hasil Akurasi Spike Cabang Olahraga Bola Voli. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pamungkas. Nurcahyo, Panuwun, J., Festiawan, R. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Perdana, R. A., & Musran. (2019). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. Jurnal Dedikasi Pendidikan, 3(2), 171-183.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126. : <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(2), 164-177.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87-94. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Susanto Nugroho dan Lismadiana, (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Gajah Mada (GAMA) Yogyakarta. Jurnal Keolahragaan. 4(1), 102.
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). Survey tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon. MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 11-22. <https://doi.org/10.30598/mangchurebevol2no1page11-22>
- Suherman, B., HARIS, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 132-140. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/295>
- Sukardi. (2015). Evaluasi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yiannaki, C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament—implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*, 37(2), 147.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092, Laman: fik.uny.ac.id, email: humas\_fik@uny.ac.id

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bima Dwi Febriansyah  
NIM : 20602241051  
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

| No | Hari/Tgl. | Permasalahan  | Tanda tangan Pembimbing |
|----|-----------|---|-------------------------|
| 1  | 16-2-24   | Judul pengumuman Isitaf<br>dan hasil dari referensi<br>atau journal.      |                         |
| 2  | 19-2-24   | Informasi hasil asesmen<br>di kelas dan akademik.                         |                         |
| 3  | 20-2-24   | Ke. hasil. menuliskan<br>penelitian tentang polusi<br>udara.              |                         |
| 4  | 24-2-24   | Tarulis surat di. buku<br>pemb. pemb. T4 4/1<br>seben.                    |                         |
| 5  | 25/2-24   | Rumun Model dan 3. rum.   |                         |
| 6  | 26/2/24   | Lengkap: Program Latihan<br>Permohonan Surat validasi<br>program latihan. |                         |
| 7  | 13-3-24   | Melengkap: Surat terkait Penulisan  |                         |

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp.(0274) 550107,  
Fax. (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas.fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bima Dwi Febriansyah  
NIM : 20602241051  
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

| No  | Hari/Tgl. | Permasalahan   | Tanda tangan Pembimbing |
|-----|-----------|--|-------------------------|
| 8.  | 20/24     | 1. Daftar pustaka, foto, mengasah pada buku pedoman penelitian yang akan dipakai & ditulis.<br>2. Program latihan awal, eksperimen & melengkapi sesuai dg. arahan dan jumlah pertemuan.<br>3. Hasil tes test dan foto pada mengambarkan waktu pelaksanaan dan lokasi pelaksanaan.<br>4. Tata letak rumah & rumah lagi. |                         |
| 9.  | 3/24      | lengkapi seluruh komponen Skripsi (lampiran dll)   |                         |
| 10. | 9/24      | Tata letak skripsi dan foto lampiran diberikan keterangan  |                         |



Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

## Lampiran 2. Surat Pengantar Dosen Pembimbing


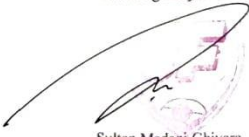
|   |  |
|---|--|
|    | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,<br>RISET, DAN TEKNOLOGI<br>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA<br>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN<br>Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,<br>Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id |
| Nomor   | : 034/PKO/II/2024  |
| Lamp.   | : 1 Eksemplar proposal   |
| Hal   | : Bimbingan Skripsi  |
| Kepada Yth  |  |
| Bapak   | : Subagyo Irianto, M.Pd  |
| Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini : |  |
| Nama  | : Bima Dwi Febriansyah   |
| NIM   | : 20602241051  |
| Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :  |  |
| PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT TERHADAP<br>TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA CLUB JOGOKARYAN FUTSAL<br>ACADEMY                   |  |
| Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.  |  |
| Yogyakarta, 15 Februari 2024<br>Ketua Departemen PKO  |  |
|   |  |
| *) <i>Blangko ini kalau sudah selesai<br/>Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL<br/>Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>            |  |
| Dr. Fauzi, M.Si<br>NIP. 19631228 199002 1 002   |  |

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Departemen

| SURAT IZIN PENELITIAN   |   | <a href="https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/KOR...">https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/KOR...</a>                     |  |
|---|---|---|--|
|    |   | <b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,<br/>RISET, DAN TEKNOLOGI</b>   |  |
|   |   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b><br><b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b>   |  |
|   |   | Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281<br>Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092<br>Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id |  |
| Nomor : B/1119/UN34.16/PT.01.04/2024  |   | 13 Maret 2024   |  |
| Lamp. : 1 Bendel Proposal   |   |   |  |
| Hal : Izin Penelitian   |   |   |  |
| <b>Yth . Pengelola Jogokaryan Futsal Academy</b><br>Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. |   |   |  |
| Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:  |   |   |  |
| Nama  | : | Bima Dwi Febriansyah  |  |
| NIM   | : | 20602241051   |  |
| Program Studi   | : | Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  |  |
| Tujuan  | : | Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)   |  |
| Judul Tugas Akhir   | : | PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY   |  |
| Waktu Penelitian  | : | 14 Maret - 30 April 2024  |  |
| Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.                                     |   |   |  |
| Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.   |   |   |  |
|   |   | <br>Dekan,<br>Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.<br>NIP 19830626 200812 1 002     |  |
| Tembusan :<br>1. Kepala Layanan Administrasi;<br>2. Mahasiswa yang bersangkutan.  |   |   |  |
| 1 dari 1  |   | 13/03/2024, 10.54   |  |



## Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

|   |   |
|---|---|
|    | <b>JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY</b><br>Jalan Jogokaryan Nomor 65, Mantrijeron, Kapanewon Mantrijeron, Kota<br>Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Telp. (0895329179410)<br>Instagram : jogokaryanfutsalacademy |
| <hr/>   |   |
| Nomor   | : 001/JOGOKARYAN-FA/IV/2024   |
| Hal   | : Surat Keterangan  |
| <br>  |   |
| Kepada Yth.<br>Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni<br>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan<br>Universitas Negeri Yogyakarta<br>di tempat    |   |
| Salam Olahraga! Jaya!   |   |
| Dengan Hormat. Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Jogokaryan Futsal Academy. Menerangkan bahwa  |   |
| Nama  | : Bima Dwi Febriansyah  |
| NIM   | : 20602241051   |
| Program Studi   | : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – SI  |
| Fakultas  | : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  |
| Universitas   | : Universitas Negeri Yogyakarta   |
| Judul Penelitian  | : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT TERHADAP<br>TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA CLUB JOGOKARYAN FUTSAL<br>ACADEMY   |
| Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di Jogokaryan<br>Futsal Academy pada tanggal 14 Maret – 4 April 2024. |   |
| Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.  |   |
| Yogyakarta, 30 April 2024<br>Ketua Jogokaryan Futsal Academy  |   |
| <br>Sultan Madani Ghivara   |   |

## Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Proposal Skripsi  
1 Bendel Program Latihan Shooting Menggunakan model latihan Zig Zag Goal dan Bolball Shoot

Kepada Yth,  
Bapak Adib Febrianta, M.Pd.  
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Bima Dwi Feberiansyah  
NIM : 20602241051  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT  
TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB  
JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Dengan hormat mohon bapak berkenan memberikan validasi instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) Proposal TA, (2) kisi kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP.196210101988121001

Yogyakarta, 26 Februari 2024  
Pemohon,



Bima Dwi Feberiansyah  
NIM.20602241051

## Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP : 12009920225742  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Bima Dwi Febriansyah  
NIM : 20602241051  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT  
TERHADAP TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB  
JOGOKARYAN FUTSAL ACADEMY

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

☐

Layak digunakan untuk penelitian

☒

Layak digunakan dengan revisi

☐

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2024  
Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP.12009920225742

Catatan:

☐

Beri tanda ✓

## Lampiran 7. Lembar Pengumpulan Data Ahli Materi

### PENGUMPULAN DATA UNTUK AHLI MATERI

Judul : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT TERHADAP  
TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB JOGOKARYAN FUTSAL  
ACADEMY

Petunjuk Penelitian Program *Treatment* :

1. Lembar Penelitian ini diisi oleh ahli materi
2. Dimohon memberi tanda check list (✓) pada kolom penilaian yang bapak anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu dimohon memberi komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian sebagai berikut :

☐ 1. Sangat tidak layak

☐ 2. Tidak layak

☐ 3. Cukup layak

☐ 4. Layak

☐ 5. Sangat layak

A, Latihan Zig Zag Goal

| Cara pelaksanaan  | Desain Latihan   | Skala Penilaian   |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain berdiri di area B (area bagian tengah) dibelakang cone dengan posisi siap</li> <li>2. Setelah siap pemain melakukan dribbling melewati cone yang sudah disusun</li> <li>3. Ketika sudah sampai di cone terakhir, pemain mendorong bola kemudian lakukan shooting dengan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal yang berukuran tinggi 2 meter, panjang 3 meter dengan jarak 10 meter. Ketika mendorong bola tetap jalan tanpa di control kembali.</li> </ol> |  | <input type="checkbox"/> 1<br><input type="checkbox"/> 2<br><input checked="" type="checkbox"/> 3<br><input type="checkbox"/> 4<br><input type="checkbox"/> 5 |

A, Latihan Zig Zag Goal

| Cara pelaksanaan  | Desain Latihan  | Skala Penilaian   |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain berdiri di area B (area bagian tengah) dibelakang cone dengan posisi siap menunggu aba aba peluit dari pelatih</li> <li>2. Setelah pelatih meniup peluit, dilanjutkan pelatih passing dari area C (samping) ke area B (tengah)</li> <li>3. Ketika bola sudah sampai di area B (tengah) pemain yang akan melakukan shooting lari menjemput bola dan kemudian pemain langsung melakukan shooting boleh di control terlebih dahulu namun tidak melebihi dari jarak yang sudah ditentukan yaitu 10 meter dari gawang.</li> </ol> |  | <input type="checkbox"/> 1<br><input type="checkbox"/> 2<br><input type="checkbox"/> 3<br><input checked="" type="checkbox"/> 4<br><input type="checkbox"/> 5 |

Yogyakarta, 27 Februari 2024  
Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP.12009920225742



## Lampiran 8. Hasil Validasi Treatment

### HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Bima Dwi Febriansyah  
 NIM : 20602241051  
 Judul TA : PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG GOAL DAN BOLBALL SHOOT TERHADAP  
 TINGKAT KETEPATAN SHOOTING PADA KLUB JOGOKARYAN FUTSAL  
 ACADEMY

| No                       | Variabel               | Saran/Tanggapan  |
|--------------------------|------------------------|--|
| 1.                       | Latihan Zig Zag Goal   | Desain latihan bisa diperbaiki kembali                       |
| 2.                       | Latihan Bolball shoot. | Desain latihan perlu diperbaiki. Ceri desain latihan kembali |
| 3.                       | Ketepatan shooting.    | Sesuai dengan kenyataan dalam permainan futsal               |
| Komentar Umum/Lain-lain: |                        | Cukup baik, desain latihan perlu diperbaiki kembali.         |

Yogyakarta, 28 Februari 2024  
 Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.  
 NIP.12009920225742

## Lampiran 9. Pengambilan Data Pretest Zig Zag Goal

### PENGAMBILAN DATA PRETEST ZIG ZAG GOAL

Nama Klub : Jogokaryan Futsal Academy

Hari, Tanggal : Kamis, 14 Maret 2024

Tempat : Jogokaryan Futsal Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kota Yogyakarta,  
Daerah Istimewa Yogyakarta.

Waktu : 16.00 – 18.00

| NO | NAMA      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | $\Sigma$ |
|----|-----------|---|---|---|---|---|----------|
| 1  | Adwa      | 1 | 2 | 0 | 2 | 4 | 9        |
| 2  | Bramastio | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 12       |
| 3  | Andhika   | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 10       |
| 4  | Rizqi     | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 13       |
| 5  | Ahmad     | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 10       |
| 6  | Arnandya  | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 15       |
| 7  | Ruditya   | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 18       |
| 8  | Doly      | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 14       |
| 9  | Ferris    | 4 | 0 | 3 | 2 | 2 | 11       |
| 10 | Fadhel    | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16       |

Yogyakarta, 14 maret 2024  
Tester



Alwan Priyan Ananta

## Lampiran 10. Pengambilan Data Pretest Wall Pass Shoot

### PENGAMBILAN DATA PRETEST

#### BOLBALL SHOOT

Nama Klub : Jogokaryan Futsal Academy

Hari, Tanggal : Kamis, 14 Maret 2024

Tempat : Jogokaryan Futsal Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kota Yogyakarta,  
Daerah Istimewa Yogyakarta.

Waktu : 16.00 – 18.00

| NO | NAMA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | $\Sigma$ |
|----|-------------|---|---|---|---|---|----------|
| 1  | Dzaky       | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13       |
| 2  | Putra       | 0 | 3 | 1 | 4 | 2 | 10       |
| 3  | Zainal      | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12       |
| 4  | Naufal      | 1 | 5 | 0 | 4 | 4 | 14       |
| 5  | Richard     | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 11       |
| 6  | Andrew      | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 14       |
| 7  | Rambu Rimba | 1 | 5 | 4 | 5 | 1 | 16       |
| 8  | Fafa        | 4 | 1 | 3 | 3 | 0 | 11       |
| 9  | Aufa        | 1 | 4 | 0 | 2 | 3 | 10       |
| 10 | Satria      | 5 | 3 | 1 | 5 | 3 | 17       |

Yogyakarta, 14 maret 2024  
Tester



Alwan Priyan Ananta



## Lampiran 11. Pengambilan Data Posttest Zig Zag Goal

### PENGAMBILAN DATA POSTTEST ZIG ZAG GOAL

Nama Klub : Jogokaryan Futsal Academy  
 Hari, Tanggal : ~~Sabtu~~ <sup>Selasa</sup>, 30 April 2024  
 Tempat : Jogokaryan Futsal Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kota Yogyakarta,  
 Daerah Istimewa Yogyakarta.  
 Waktu : 16.00 – 18.00

| NO | NAMA      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | $\Sigma$ |
|----|-----------|---|---|---|---|---|----------|
| 1  | Adwa      | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 13       |
| 2  | Bramastio | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 15       |
| 3  | Andhika   | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 12       |
| 4  | Riz Qi    | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 16       |
| 5  | Ahmad     | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 13       |
| 6  | Arnandya  | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 19       |
| 7  | Raditya   | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 22       |
| 8  | Doly      | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 17       |
| 9  | Ferris    | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 14       |
| 10 | Fadheli   | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 19       |

Yogyakarta, 30 April 2024  
 Tester



Alwan Priyan Ananta

## Lampiran 12. Pengambilan Data Posttest Wall Pass Shoot

### PENGAMBILAN DATA POSTTEST

#### BOLBALL SHOOT

Nama Klub : Jogokaryan Futsal Academy

Hari, Tanggal : ~~Sabtu~~ <sup>Selasa</sup>, 30 April 2024

Tempat : Jogokaryan Futsal Jalan Jogokaryan Nomer 65, Mantrijeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Waktu : 16.00 – 18.00

| NO | NAMA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | $\Sigma$ |
|----|-------------|---|---|---|---|---|----------|
| 1  | Dzaky       | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 15       |
| 2  | Putra       | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 14       |
| 3  | Zainal      | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 17       |
| 4  | Naufal      | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 19       |
| 5  | Richard     | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 14       |
| 6  | Andrew      | 3 | 3 | 4 | 1 | 5 | 16       |
| 7  | Rambu Rimba | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 21       |
| 8  | Fafa        | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 15       |
| 9  | Aufa        | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 16       |
| 10 | Satria      | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 23       |

Yogyakarta, 30 April 2024  
Tester



Alwan Priyan Ananta

### Lampiran 13. Pengolahan Data Pretest Posttest

| Descriptive Statistics |    |       |         |         |       |                |          |
|------------------------|----|-------|---------|---------|-------|----------------|----------|
|                        | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation | Variance |
| Pretest Zigzag Goal    | 10 | 9     | 9       | 18      | 12,80 | 2,936          | 8,622    |
| Posttest Zigzag Goal   | 10 | 10    | 12      | 22      | 16,00 | 3,232          | 10,444   |
| Valid N (listwise)     | 10 |       |         |         |       |                |          |

| Descriptive Statistics   |    |       |         |         |       |                |          |
|--------------------------|----|-------|---------|---------|-------|----------------|----------|
|                          | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation | Variance |
| Pretest Wall Pass Shoot  | 10 | 7     | 10      | 17      | 12,80 | 2,440          | 5,956    |
| Posttest Wall Pass Shoot | 10 | 9     | 14      | 23      | 17,00 | 3,055          | 9,333    |
| Valid N (listwise)       | 10 |       |         |         |       |                |          |

### Lampiran 14. Uji Normalitas

| Tests of Normality |                          |                                 |    |       |              |    |      |
|--------------------|--------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                    | Variabel                 | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    |                          | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Hasil              | Pretest Zig Zag Goal     | ,130                            | 10 | ,200* | ,957         | 10 | ,751 |
|                    | Posttest Zig Zag Goal    | ,132                            | 10 | ,200* | ,941         | 10 | ,565 |
|                    | Pretest Wall Pass Shoot  | ,170                            | 10 | ,200* | ,925         | 10 | ,401 |
|                    | Posttest Wall Pass Shoot | ,228                            | 10 | ,149  | ,874         | 10 | ,112 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 15. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variance

|                                |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| HASIL<br>KETEPATAN<br>SHOOTING | Based on Mean                        | ,036             | 3   | 36     | ,991 |
|                                | Based on Median                      | ,094             | 3   | 36     | ,963 |
|                                | Based on Median and with adjusted df | ,094             | 3   | 32,947 | ,963 |
|                                | Based on trimmed mean                | ,044             | 3   | 36     | ,988 |

### Test of Homogeneity of Variance

|                |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|----------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Zigzag<br>Goal | Based on Mean                        | ,078             | 1   | 18     | ,784 |
|                | Based on Median                      | ,072             | 1   | 18     | ,791 |
|                | Based on Median and with adjusted df | ,072             | 1   | 17,547 | ,791 |
|                | Based on trimmed mean                | ,077             | 1   | 18     | ,784 |

### Test of Homogeneity of Variance

|                       |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Wall<br>Pass<br>Shoot | Based on Mean                        | ,360             | 1   | 18     | ,556 |
|                       | Based on Median                      | ,060             | 1   | 18     | ,809 |
|                       | Based on Median and with adjusted df | ,060             | 1   | 14,198 | ,810 |
|                       | Based on trimmed mean                | ,289             | 1   | 18     | ,598 |

### Lampiran 16. Uji T (Paired Sample T Tes)

|        |  | Paired Samples Test |                |                 |   |        |         |    |                 |
|--------|--|---------------------|----------------|-----------------|---|--------|---------|----|-----------------|
|        |  | Paired Differences  |                |                 |   |        |         |    |                 |
|        |  | Mean                | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t       | df | Sig. (2-tailed) |
|        |  |                     |                |                 | Lower                                     | Upper  |         |    |                 |
| Pair 1 | Pretest Zigzag Goal - Posttest Zigzag Goal         | -3,200              | ,632           | ,200            | -3,652                                    | -2,748 | -16,000 | 9  | ,000            |
| Pair 2 | Pretest Wall Pass Shoot - Posttest Wall Pass Shoot | -4,200              | 1,476          | ,467            | -5,256                                    | -3,144 | -9,000  | 9  | ,000            |

Lampiran 17. Tabel T

Tabel IV  
Tabel Nilai-Nilai t

| d.b. | Taraf Signifikansi |       |       |       |        |        |        |         |
|------|--------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
|      | 50%                | 40%   | 20%   | 10%   | 5%     | 2%     | 1%     | 0,1%    |
| 1    | 1,000              | 1,376 | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 | 636,691 |
| 2    | 0,816              | 1,061 | 1,886 | 2,920 | 4,303  | 6,965  | 9,925  | 31,598  |
| 3    | 0,765              | 0,978 | 1,638 | 2,353 | 3,182  | 4,541  | 5,841  | 12,941  |
| 4    | 0,741              | 0,941 | 1,533 | 2,132 | 2,776  | 3,747  | 4,604  | 8,610   |
| 5    | 0,727              | 0,920 | 1,476 | 2,015 | 2,571  | 3,365  | 4,032  | 6,859   |
| 6    | 0,718              | 0,906 | 1,440 | 1,943 | 2,447  | 3,143  | 3,707  | 5,959   |
| 7    | 0,711              | 0,896 | 1,415 | 1,895 | 2,365  | 2,998  | 3,499  | 5,405   |
| 8    | 0,706              | 0,889 | 1,397 | 1,860 | 2,306  | 2,896  | 3,355  | 5,041   |
| 9    | 0,703              | 0,883 | 1,383 | 1,833 | 2,262  | 2,821  | 3,250  | 4,781   |
| 10   | 0,700              | 0,879 | 1,372 | 1,812 | 2,228  | 2,764  | 3,169  | 4,587   |
| 11   | 0,697              | 0,876 | 1,363 | 1,796 | 2,201  | 2,718  | 3,106  | 4,437   |
| 12   | 0,695              | 0,873 | 1,356 | 1,782 | 2,179  | 2,681  | 3,055  | 4,318   |
| 13   | 0,694              | 0,870 | 1,350 | 1,771 | 2,160  | 2,650  | 3,012  | 4,221   |
| 14   | 0,692              | 0,868 | 1,345 | 1,761 | 2,145  | 2,624  | 2,977  | 4,140   |
| 15   | 0,691              | 0,866 | 1,341 | 1,753 | 2,131  | 2,602  | 2,947  | 4,073   |
| 16   | 0,690              | 0,865 | 1,337 | 1,746 | 2,120  | 2,583  | 2,921  | 4,015   |
| 17   | 0,689              | 0,863 | 1,333 | 1,740 | 2,110  | 2,567  | 2,898  | 3,965   |
| 18   | 0,688              | 0,862 | 1,330 | 1,734 | 2,101  | 2,552  | 2,878  | 3,922   |
| 19   | 0,688              | 0,861 | 1,328 | 1,729 | 2,093  | 2,539  | 2,861  | 3,883   |
| 20   | 0,687              | 0,860 | 1,325 | 1,725 | 2,086  | 2,528  | 2,845  | 3,850   |
| 21   | 0,686              | 0,859 | 1,323 | 1,721 | 2,080  | 2,518  | 2,831  | 3,819   |
| 22   | 0,686              | 0,858 | 1,321 | 1,717 | 2,074  | 2,508  | 2,819  | 3,792   |
| 23   | 0,685              | 0,858 | 1,319 | 1,714 | 2,069  | 2,500  | 2,807  | 3,767   |
| 24   | 0,685              | 0,857 | 1,318 | 1,711 | 2,064  | 2,492  | 2,797  | 3,745   |
| 25   | 0,684              | 0,856 | 1,316 | 1,708 | 2,060  | 2,485  | 2,787  | 3,725   |
| 26   | 0,684              | 0,856 | 1,315 | 1,706 | 2,056  | 2,479  | 2,779  | 3,707   |
| 27   | 0,684              | 0,855 | 1,314 | 1,703 | 2,052  | 2,473  | 2,771  | 3,690   |
| 28   | 0,683              | 0,855 | 1,313 | 1,701 | 2,048  | 2,467  | 2,763  | 3,674   |
| 29   | 0,683              | 0,854 | 1,311 | 1,699 | 2,045  | 2,462  | 2,756  | 3,659   |
| 30   | 0,683              | 0,854 | 1,310 | 1,697 | 2,042  | 2,457  | 2,750  | 3,646   |
| 40   | 0,681              | 0,851 | 1,303 | 1,684 | 2,021  | 2,423  | 2,704  | 3,551   |
| 60   | 0,679              | 0,848 | 1,296 | 1,671 | 2,000  | 2,390  | 2,660  | 3,460   |
| 120  | 0,677              | 0,845 | 1,289 | 1,658 | 1,980  | 2,358  | 2,617  | 3,373   |
| ∞    | 0,674              | 0,842 | 1,282 | 1,645 | 1,960  | 2,326  | 2,576  | 3,291   |

### Lampiran 18. Daftar Presensi Siswa

| NAMA        | Kelompok | Daftar Hadir Pemain Jogokaryan Futsal Academy |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|             |          | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Adwa        | A        | ✓   | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓  | ✓  | ✓  | -  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Bramastio   | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Andhika     | A        | ✓   | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | -  | ✓  | ✓  | ✓  | -  | ✓  | ✓  |
| Rizqi       | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Ahmad       | A        | ✓   | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | -  | ✓  |
| Arnandya    | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Raditya     | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | -  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Doly        | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Ferris      | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Fadhel      | A        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Dzaky       | B        | ✓   | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | -  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Putra       | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Zainal      | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Naufal      | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Richard     | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | -  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Andrew      | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Rambu Rimba | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Fafa        | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Aufa        | B        | ✓   | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | -  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Satria      | B        | ✓   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |

## Lampiran 19. Dokumentasi

Pembagian nomor area gawang sesuai instrumen tes



Alat dan bahan penelitian





Pelaksanaan *pretest*



Pelaksanaan *posttest*



Pengukuran instrumen tes



### *Treatment*



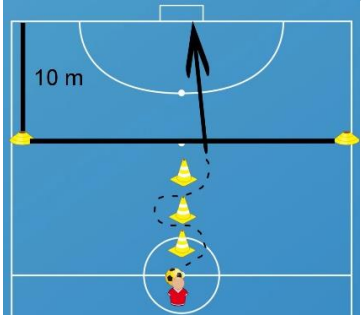
Foto bersama Jogokaryan Futsal Academy Usia 19 tahun

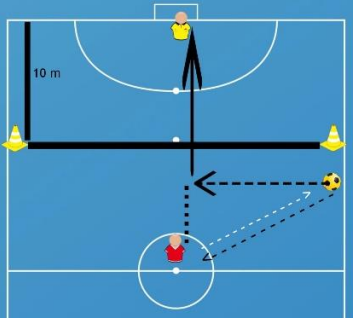
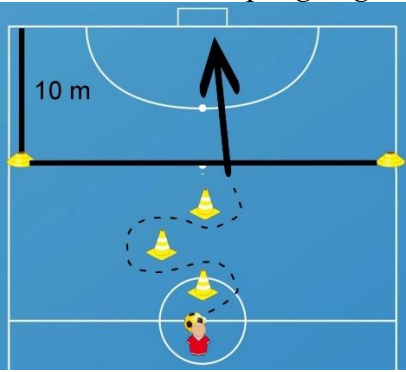


## Lampiran 20. Program Latihan

### Program Latihan *Zig Zag Goal* Dan *Wall Pass Shoot*

#### SESI LATIHAN

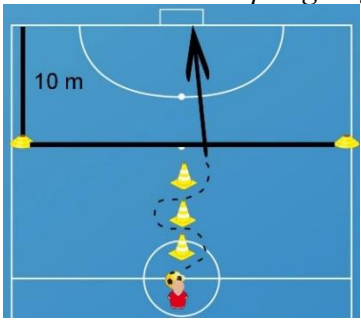
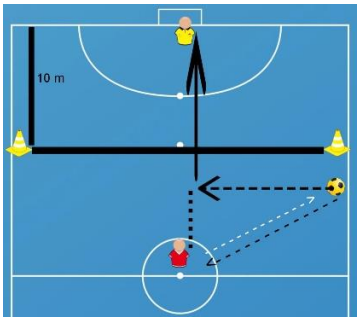
| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 1   |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : Grup <i>Zig Zag Goal</i><br> | 15 menit<br>6 rep x 2 set       | 1. Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area tengah dengan batas jarak 10 meter dari gawang<br>2. Latihan ketepatan <i>shooting</i> dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i><br>3. Tanpa menggunakan kiper |                             |
| Latihan inti 1 : Grup <i>Wall Pass Shoot</i>   | 6 rep x 2 set                   | 1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain kemudian setelah bola diterima <i>passing</i> kembali kearah orang   |                             |

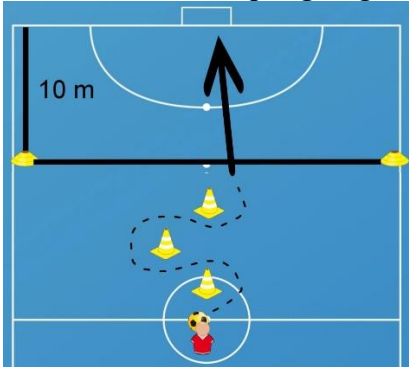
|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
|   |                                   | <p>samping dan orang samping passing ke tengah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemain yang akan melakukan <i>shooting</i> lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</li> <li>3. pemain langsung melakukan <i>shooting</i> boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                           |  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal</p>  | <p>15 menit<br/>6 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area tengah</li> <li>2. Latihan ketepatan shooting dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i></li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol>  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>   | <p>6 rep x 2 set</p>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain</li> <li>2. Setelah bola diterima pemain yang berada ditengah pemain</li> </ol>   |

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
|  |                 | <p>yang akan melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</p> <p>3. Pemain langsung melakukan shooting boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</p> <p>4. Menggunakan Kiper</p>  |
| <p>Game situasi 5 vs 5</p>  | <p>10 menit</p> | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| <p>Penutup</p>  | <p>15 menit</p> | <p>Melakukan cooling down , evaluasi dan doa.</p>   |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :  |                                 | Pertemuan Ke 2   |                             |
|---|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal  | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun   | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi  | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan  | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up  | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : <i>Grup Zig Zag Goal</i><br>     | 15 menit<br>6 rep x 2 set       | 1. Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area tengah dengan batas jarak 10 meter dari gawang<br>2. Latihan ketepatan <i>shooting</i> dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i><br>3. Tanpa menggunakan kiper |                             |
| Latihan inti 1 : <i>Grup Wall Pass Shoot</i><br> | 6 rep x 2 set                   | 1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain kemudian setelah bola diterima <i>passing</i> kembali kearah orang samping dan   |                             |

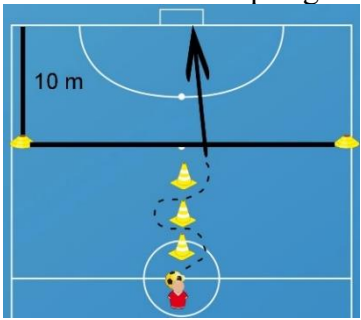
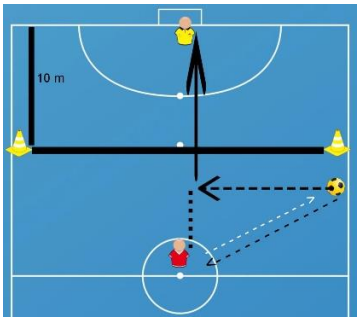
|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  |                                   | <p>orang samping<br/>passing ke tengah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemain yang akan melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</li> <li>3. pemain langsung melakukan <i>shooting</i> boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                           |   |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal</p>  | <p>15 menit<br/>6 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Area yang digunakan untuk shooting adalah area tengah</li> <li>2. Latihan ketepatan shooting dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i></li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol>  |
| Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot  | 6 rep x 2 set                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain</li> <li>2. Setelah bola diterima pemain yang berada ditengah pemain yang akan</li> </ol>  |

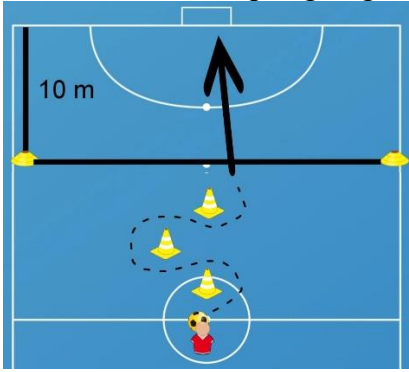
|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
|  |                 | <p>melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</p> <p>3. Pemain langsung melakukan shooting boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</p> <p>4. Menggunakan Kiper</p>   |
| <p>Game situasi 5 vs 5</p>  | <p>10 menit</p> | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>.</p> <p>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| <p>Penutup</p>  | <p>15 menit</p> | <p>Melakukan cooling down , evaluasi dan doa.</p>  |

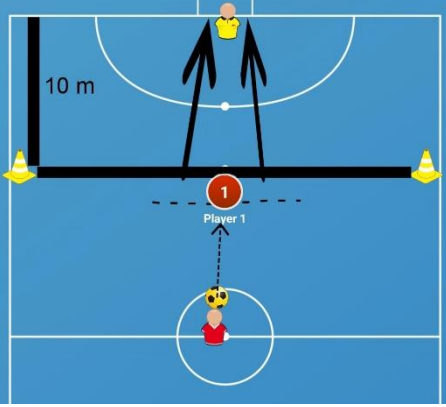


Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

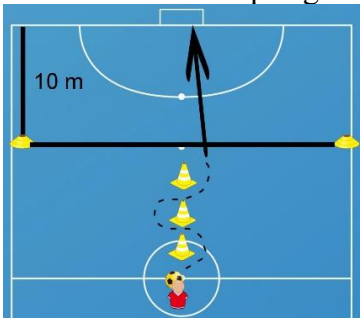
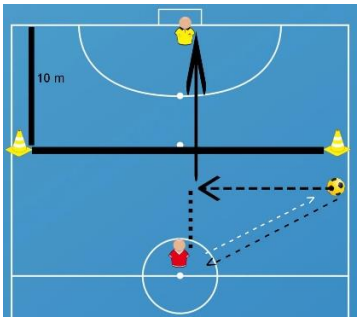
| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 3   |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br>     | 15 menit<br>7 rep x 2 set       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area tengah dengan batas jarak 10 meter dari gawang</li> <li>2. Latihan ketepatan <i>shooting</i> dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i></li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot<br> | 7 rep x 2 set                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain kemudian setelah bola diterima <i>passing</i> kembali kearah orang samping dan</li> </ol>   |                             |

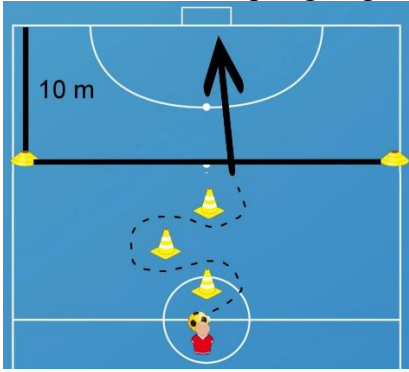
|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  |                                   | <p>orang samping<br/>passing ke tengah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemain yang akan melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</li> <li>3. pemain langsung melakukan <i>shooting</i> boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                           |   |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal</p>  | <p>15 menit<br/>7 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Area yang digunakan untuk shooting adalah area tengah</li> <li>2. Latihan ketepatan shooting dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i></li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol>  |
| Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot  | 7 rep x 2 set                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain</li> <li>2. Setelah bola diterima pemain yang berada ditengah pemain yang akan</li> </ol>  |

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
|  |                 | <p>melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</p> <p>3. Pemain langsung melakukan shooting boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</p> <p>4. Menggunakan Kiper</p>   |
| <p>Game situasi 5 vs 5</p>  | <p>10 menit</p> | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>.</p> <p>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| <p>Penutup</p>  | <p>15 menit</p> | <p>Melakukan cooling down , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

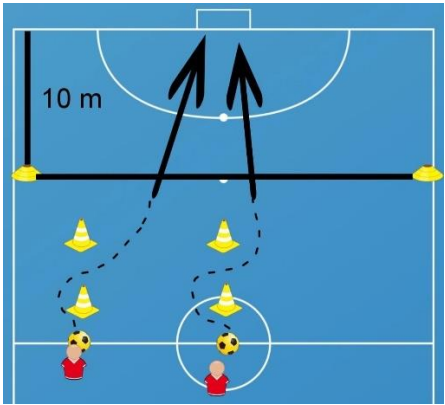
| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 4   |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br>     | 15 menit<br>8 rep x 2 set       | 1. Area yang digunakan untuk <i>shooting</i> adalah area tengah dengan batas jarak 10 meter dari gawang<br>2. Latihan ketepatan <i>shooting</i> dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i><br>3. Tanpa menggunakan kiper |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot<br> | 8 rep x 2 set                   | 1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain kemudian setelah bola diterima <i>passing</i> kembali ke arah orang samping dan  |                             |

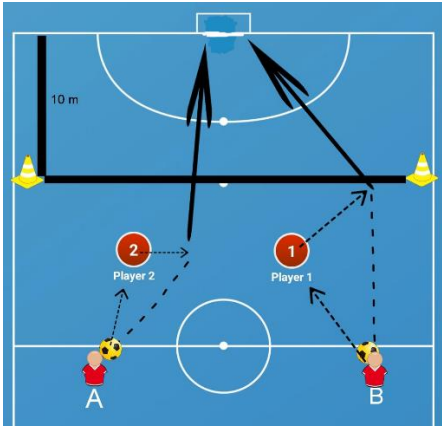
|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  |                                   | <p>orang samping<br/>passing ke tengah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pemain yang akan melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</li> <li>3. pemain langsung melakukan <i>shooting</i> boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                           |   |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal</p>  | <p>15 menit<br/>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Area yang digunakan untuk shooting adalah area tengah</li> <li>2. Latihan ketepatan shooting dengan awalan menggiring bola melewati cone kemudian melakukan <i>shooting</i></li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol>  |
| Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot  | 8 rep x 2 set                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain melakukan <i>passing</i> ke arah tengah yang sudah ada pemain</li> <li>2. Setelah bola diterima pemain yang berada ditengah pemain yang akan</li> </ol>  |

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
|  |                 | <p>melakukan shooting lari menjemput bola (diperbolehkan kanan / kiri)</p> <p>3. Pemain langsung melakukan shooting boleh di <i>control</i> terlebih dahulu.</p> <p>4. Menggunakan Kiper</p>   |
| <p>Game situasi 5 vs 5</p>  | <p>10 menit</p> | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan <i>dribbling</i> kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| <p>Penutup</p>  | <p>15 menit</p> | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>   |

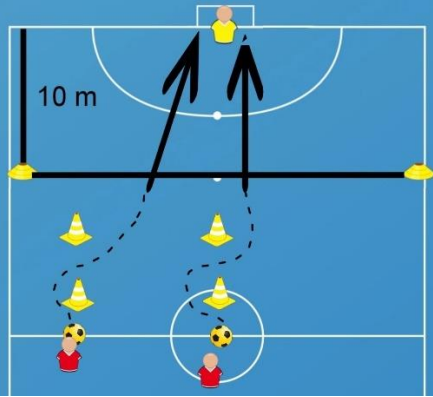
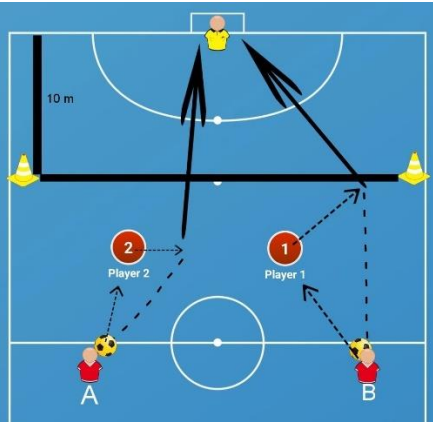
Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 5  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea samping</li> </ol> |                             |

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
|   |                           | <p>berganti ke area tengah.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                   |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati</li> </ol>  |

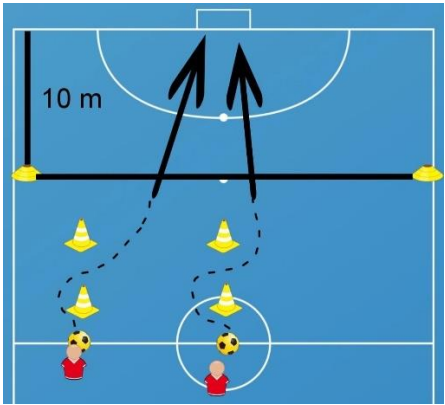


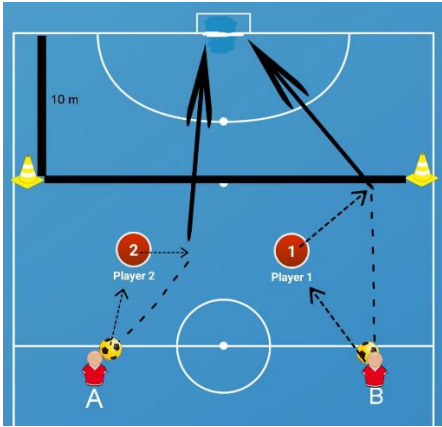
|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
|   |                      | <p>cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara bergantian ketika sudah melakukan di area samping berganti ke area tengah.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan</li> </ol>  |

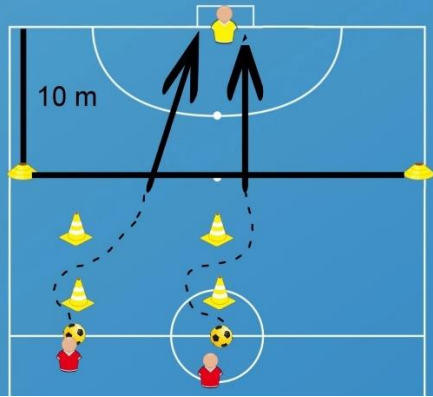
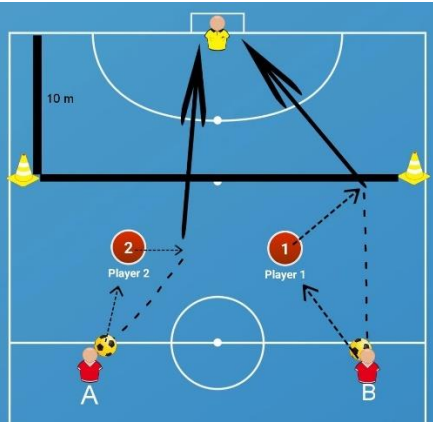
|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
|                     |          | <p>shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| Game situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup             | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 6  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea samping</li> </ol> |                             |

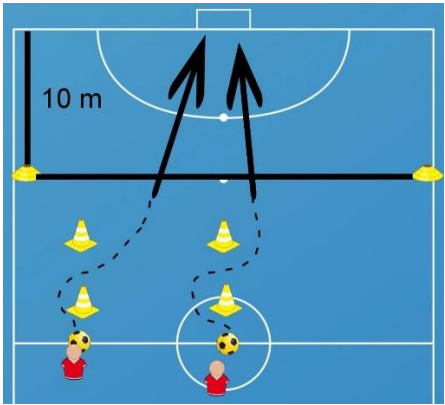
|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
|   |                           | <p>berganti ke area tengah.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                   |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati</li> </ol>  |

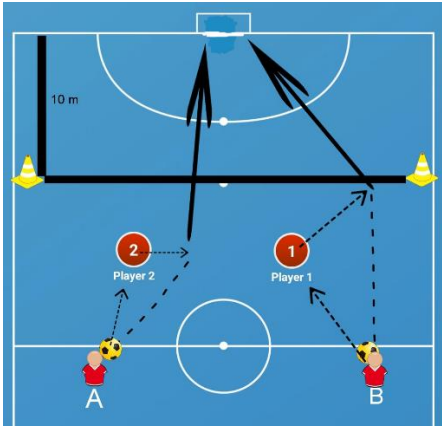
|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
|   |                      | <p>cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara bergantian ketika sudah melakukan di area samping berganti ke area tengah.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan</li> </ol>  |

|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
|                     |          | <p>shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| Game situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup             | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

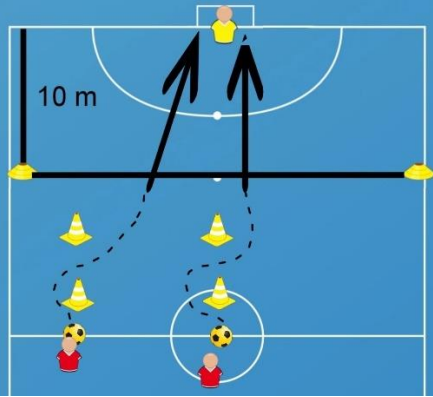
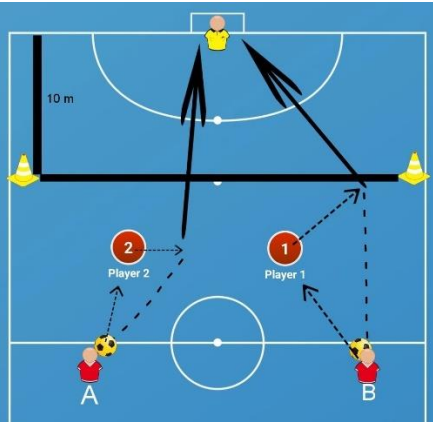
Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 7  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea samping</li> </ol> |                             |

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
|   |                           | <p>berganti ke area tengah.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                   |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati</li> </ol>  |

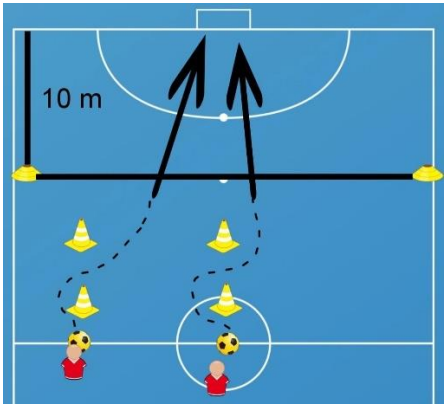


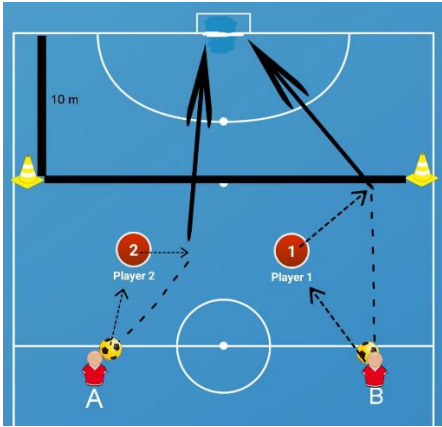
|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
|   |                      | <p>cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara bergantian ketika sudah melakukan di area samping berganti ke area tengah.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan</li> </ol>  |

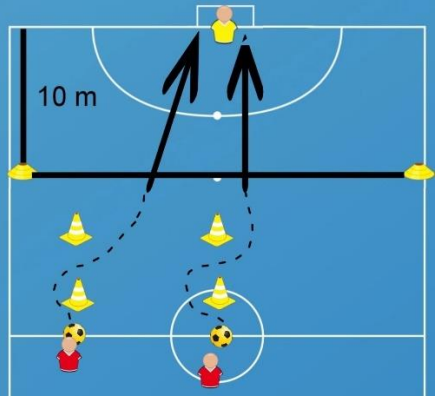
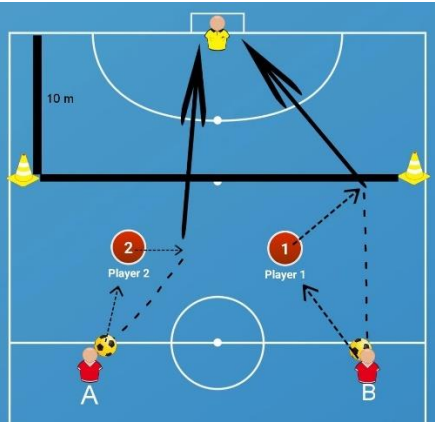
|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
|                     |          | <p>shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea A berganti ke area B.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>  |
| Game situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup             | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 8  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea samping</li> </ol> |                             |

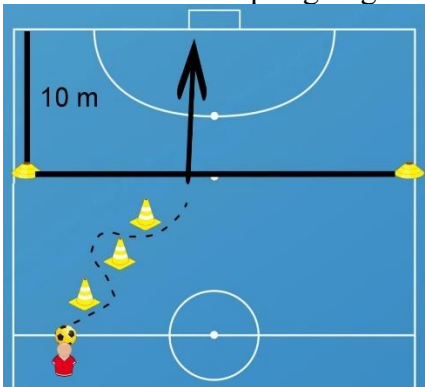
|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
|   |                           | <p>berganti ke area tengah.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                   |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping dan tengah, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati</li> </ol>  |

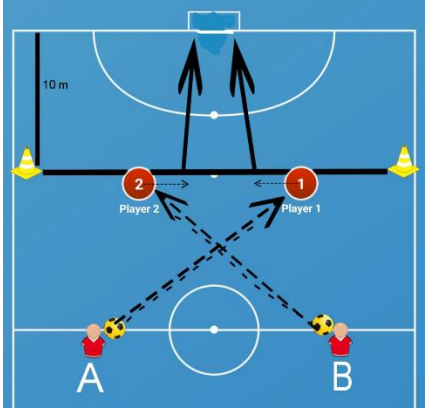
|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
|   |                      | <p>cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal</li> <li>3. Area tengah cara melakukannya juga sama dengan area samping, dilakukan secara bergantian ketika sudah melakukan di area samping berganti ke area tengah.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8r ep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing ke orang no 2 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B hampir sama dengan area A namun lari pemain ke arah sebaliknya yaitu luar untuk melakukan</li> </ol>  |

|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
|                     |          | <p>shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan di area A berganti ke area B.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| Game situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol ke gawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup             | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 9  |                             |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br> | 15 menit<br>8 rep x 2 set       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun secara nyerong.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |                             |

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari kebagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Istirahat</p>   | <p>5 menit</p>                    |   |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal</p>  | <p>15 menit<br/>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah</li> </ol>  |

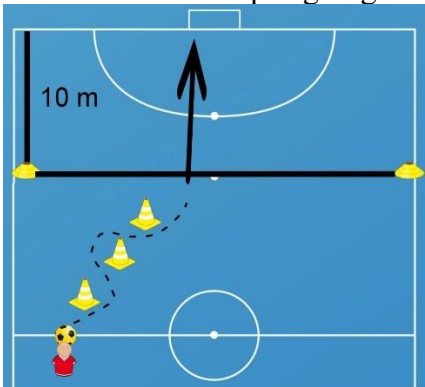


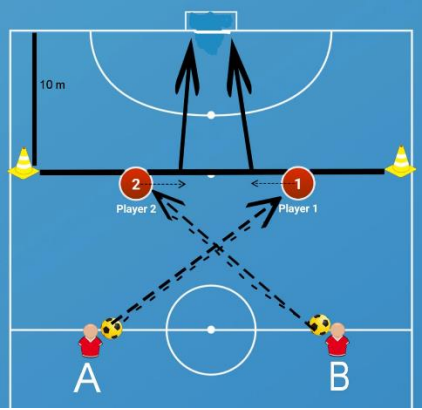
|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|   |                      | <p>disusun secara nyerong.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol>  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan</li> </ol> |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | diarea A berganti ke area B.<br>3. Menggunakan kiper  |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i> .<br>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i> . |
| Penutup                    | 15 menit | Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.   |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 10   |                             |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br> | 15 menit<br>8 rep x 2 set       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun secara nyerong.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |                             |

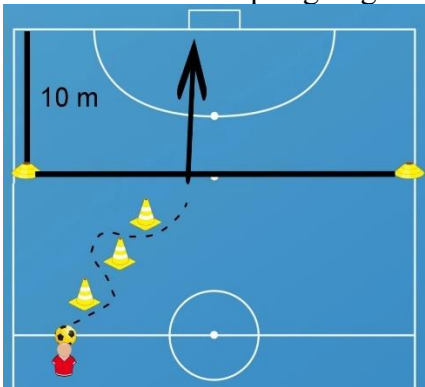
|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari kebagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                   |   |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal   | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah</li> </ol>  |

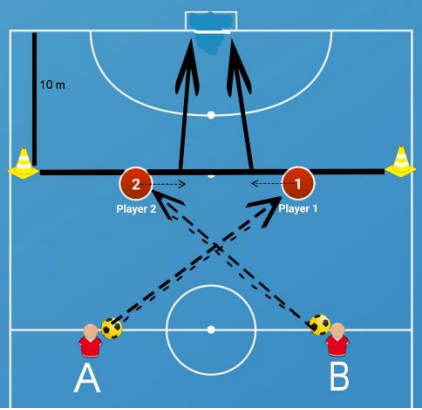
|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|   |                      | <p>disusun secara nyerong.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol>  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan</li> </ol> |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | diarea A berganti ke area B.<br>3. Menggunakan kiper  |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i> .<br>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i> . |
| Penutup                    | 15 menit | Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.   |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 11   |                             |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br> | 15 menit<br>8 rep x 2 set       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun secara nyerong.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |                             |

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari kebagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                   |   |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal   | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah</li> </ol>  |

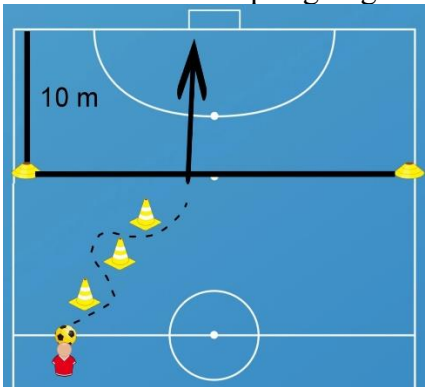


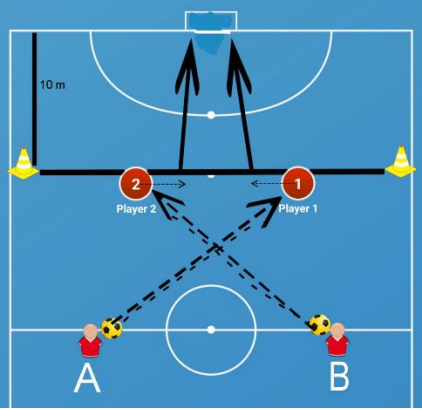
|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|   |                      | <p>disusun secara nyerong.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol>  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan</li> </ol> |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | diarea A berganti ke area B.<br>3. Menggunakan kiper  |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i> .<br>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i> . |
| Penutup                    | 15 menit | Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.   |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :   |                                 | Pertemuan Ke 12   |                             |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal   | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun  | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi   | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan   | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up   | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal<br> | 15 menit<br>8 rep x 2 set       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun secara nyerong.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |                             |

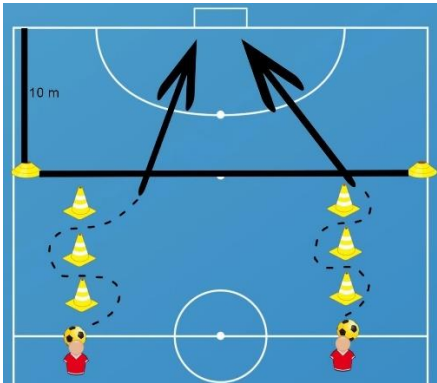
|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari kebagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan diarea A berganti ke area B.</li> <li>3. Tanpa menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat  | 5 menit                   |   |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal   | 15 menit<br>8 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat area samping, Pemain di area samping menggiring bola zig zag melewati cone yang telah</li> </ol>  |

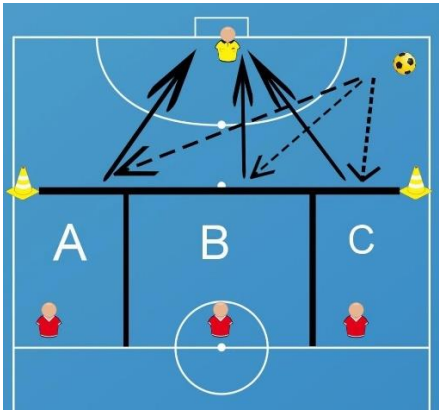
|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|   |                      | <p>disusun secara nyerong.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain mendorong bola ke area tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol>  |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>8 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di area shooting A passing diagonal ke orang no 1 kemudian setelah bola diterima pemain lari ke bagian dalam untuk melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B sama dengan area A yaitu lari diagonal menjemput bola untuk melakukan shooting dilakukan secara begantian ketika sudah melakukan</li> </ol> |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | diarea A berganti ke area B.<br>3. Menggunakan kiper  |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i> .<br>Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i> . |
| Penutup                    | 15 menit | Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.   |

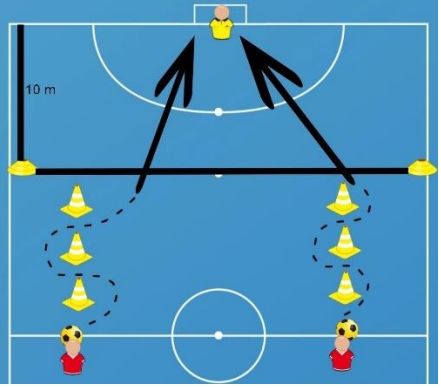
Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 13   |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola</li> </ol> |                             |

|   |                           |   |
|---|---------------------------|---|
|   |                           | <p>ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan di area kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>   |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kanan kemudian setelah bola sampai di area A lakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan <i>passing</i> bolanya saja.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                   |   |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>9 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri</li> </ol>   |

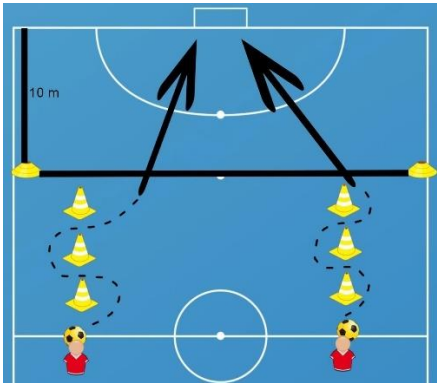


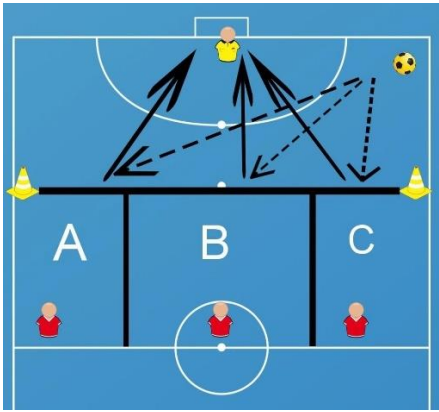
|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
|   |                       | <p>menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan diarea kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>10 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kiri kemudian setelah bola sampai diarea a lakukan <i>shooting</i> menggunakan</li> </ol>  |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | <p>punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</p> <p>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup                    | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 14  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola</li> </ol> |                             |

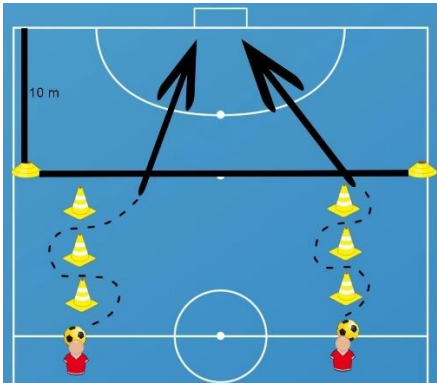
|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|   |                            | <p>ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan di area kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kanan kemudian setelah bola sampai di area A lakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                    |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>11 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri</li> </ol>  |

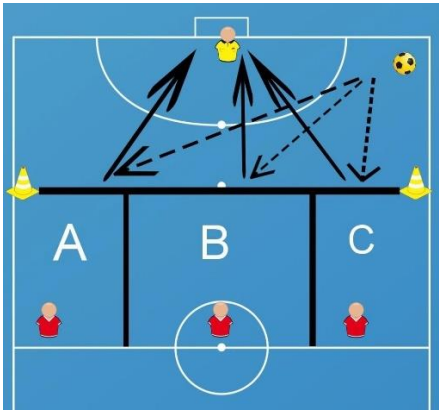
|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
|   |                       | <p>menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan diarea kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>12 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kiri kemudian setelah bola sampai diarea a lakukan <i>shooting</i> menggunakan</li> </ol>  |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | <p>punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</p> <p>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup                    | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 15  |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |  | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |  | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan   |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi  |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis   |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola</li> </ol> |                             |

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
|   |                            | <p>ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan di area kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>   |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kanan kemudian setelah bola sampai di area A lakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan <i>passing</i> bolanya saja.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                    |   |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>13 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri</li> </ol>   |

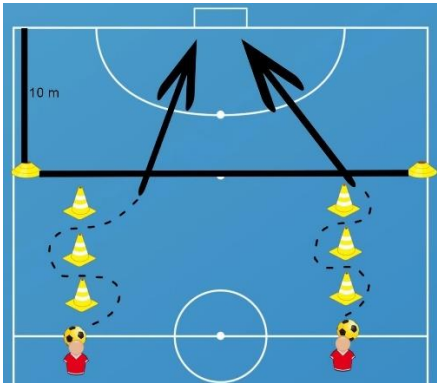


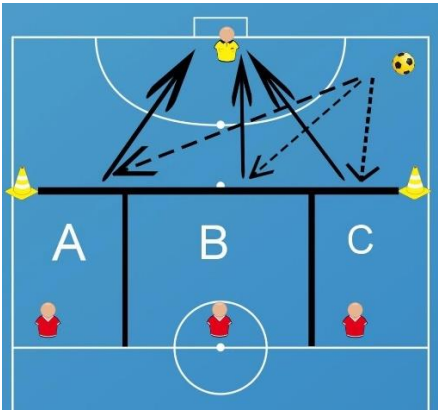
|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
|   |                       | <p>menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan diarea kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>14 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kiri kemudian setelah bola sampai diarea a lakukan <i>shooting</i> menggunakan</li> </ol>  |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | <p>punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</p> <p>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup                    | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |

Program Latihan Zig Zag Goal Dan Wall Pass Shoot

SESI LATIHAN

| Hari/tanggal :                     |                                 | Pertemuan Ke 16   |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Tempat : Jogokaryan Futsal         | Alat : Bola,Cone,Peluit,Meteran |   | Tujuan : ketepatan shooting |
| Usia : 19 tahun                    | Tim: Jogokaryan Futsal Academy  |   | Waktu : 75 menit            |
| Materi                             | Dosis                           | Penjelasan  |                             |
| Awalan                             | 5 menit                         | Pemain dikumpulkan, berdoa, penjelasan materi   |                             |
| Warming up                         | 10 menit, intensitas Sedang     | Pemain melakukan stretching statis dan dinamis  |                             |
| Latihan inti 1 : Grup Zig Zag Goal | 15 menit<br>8 rep x 2 set       |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</li> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan shooting menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola</li> </ol> |                             |

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|   |                            | <p>ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan di area kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</p> <p>4. Tanpa menggunakan kiper</p>  |
| <p>Latihan inti 1 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | 8 rep x 2 set              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kanan kemudian setelah bola sampai di area A lakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</li> <li>3. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| Istirahat   | 5 menit                    |  |
| Latihan inti 2 : Grup Zig Zag Goal  | 15 menit<br>15 rep x 2 set | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat dua area samping kanan dan kiri dengan 3 cone, Pemain di area samping kiri</li> </ol>  |

|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
|   |                       | <p>menggiring bola zig zag melewati cone yang telah disusun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada cone terakhir pemain area mendorong bola kedalam kearea tengah kemudian melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</li> <li>3. Untuk area samping kanan sama seperti area kiri namun ketika dicone terakhir pemain mendorong bola ke area luar untuk melakukan shooting. Ketika sudah melakukan diarea kiri pindah ke area kanan secara bergantian.</li> <li>4. Menggunakan kiper</li> </ol> |
| <p>Latihan inti 2 : Grup Wall Pass Shoot</p>  | <p>16 rep x 2 set</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat 3 area samping kiri tengah dan kanan, Pemain di area shooting A siap menerima <i>passing</i> dari pojok sebelah kiri kemudian setelah bola sampai diarea a lakukan <i>shooting</i> menggunakan</li> </ol>  |

|                            |          |   |
|----------------------------|----------|---|
|                            |          | <p>punggung kaki diarahkan sasaran yaitu gawang futsal.</p> <p>2. Kemudian area B dan C sama dengan area A namun hanya berbeda area / posisi penempatan passing bolanya saja.</p> <p>3. Menggunakan kiper</p>   |
| <i>Game</i> situasi 5 vs 5 | 10 menit | <p>Pemain grup 1 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan dribbling kemudian <i>shooting</i>. Sedangkan grup 2 melakukan game dengan target mencetak gol kegawang lawan melalui awalan passing kemudian <i>shooting</i>.</p> |
| Penutup                    | 15 menit | <p>Melakukan <i>cooling down</i> , evaluasi dan doa.</p>  |