

PENGARUH LATIHAN *TARGET* TERHADAP PENINGKATAN *AKURASI*
SHOOTING PADA PEMAIN FUTSAL

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh

Rizky Roberto Simbolon

NIM 1909624

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING PEMAIN FUTSAL**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh :

Rizky Roberto Simbolon

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rizky Roberto Simbolon

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian

Dengan dicetak ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

HALAMAN PENGESAHAN SIDANG

RIZKY ROBERTO SIMBOLON

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING PEMAIN FUTSAL**

Disetujui dan disahkan

Oleh :

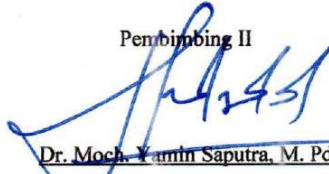
Pembimbing I



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd

NIP. 196812181994021001

Pembimbing II



Dr. Moch. Yamin Saputra, M. Pd

NIP. 198207242014041001

Mengetahui, Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL*” tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk pengajuan pembuatan skripsi pada Universitas Pendidikan Indonesia dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang pengaruh latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting bagi para pembaca dan juga penulis. Meskipun telah berusaha menyelesaikan Skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Saya mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing, yang telah mengarahkan dan membimbing saya sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan sesuai dengan bidang studi yang saya tekuni

Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bandung, 30 Januari 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji dan Syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Penyertaanya selama saya menjalani pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia bahkan hingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik semata-mata tidak hanya dengan usaha saya itu sendiri, melainkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, memberikan masukan, memberikan dukungan serta motivasinya selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dan juga Dosen wali yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, memberikan masukan, memberikan dukungan serta motivasinya selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Kepelatihan UPI, yang telah mendidik saya selama ini.
7. Kedua orangtua saya, ayah dan ibu yang telah berjuang bekerja keras dan selalu mendoakan saya, serta mencurahkan kasih sayangnya agar dapat membiayai pendidikan, dan kehidupan saya hingga pada titik ini.

8. Kakak – kakak saya, Roynaldo Simbolon, Ria Oktavia, Ade Simbolon, Aldi Sinambela, Hendika Simbolon, Diana Sianturi, dan Chrisny Simbolon. Yang telah memberikan dukungan, motivasi dan nasihatnya selama saya menjalani pendidikan hingga pada akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan saya di Black Area, Febon, Frandy, Josua, Wawan, Ivan, Daniel, Davit, Leston. Yang telah memberikan dukungannya dan selalu meluangkan waktu untuk saling berbagi cerita dan keluh kesah selama ini.
10. Pendidikan Advent Cimindi, yang telah memberikan saya izin dalam melakukan penelitian.
11. Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, yang telah mendukung serta mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga menjadi wadah bagi saya untuk berkumpul bersama teman seiman yang ada di kampus UPI.
12. Seluruh teman-teman mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 yang saling memberikan dukungan satu sama lain untuk dapat menyelesaikan pendidikan ini.
13. Seluruh teman-teman saya di Warbar yang telah memberikan dukungan dan menemani waktu untuk saling berbagi cerita dan keluh kesah selama ini.

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN *TARGET* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING*
PEMAIN FUTSAL

Oleh:

Rizky Roberto Simbolon

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain futsal. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain penelitian menggunakan Pretest-Posttest Control Group Design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan target sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan atau latihan konvensional. Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dalam satu bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Dengan total sampel 20 orang, sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik A-B-B-A sesuai dengan ranking dari tes awal. Instrument tes dalam penelitian ini adalah tes shooting dengan menggunakan target sasaran. Analisa data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang telah mendapatkan perlakuan latihan target terhadap akurasi shooting, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau latihan konvensional. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting pemain futsal. Sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai $\rho = 0,014 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dari latihan konvensional terhadap peningkatan akurasi pada pemain futsal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting.

Kata Kunci: Latihan Target, Akurasi, Shooting, Futsal

ABSTRACT
**THE EFFECT OF TARGET PRACTICE ON INCREASING THE SHOOTING ACCURACY
OF FUTSAL PLAYERS**

The purpose of this research is to find out how much the effect of target practice has on increasing shooting accuracy in futsal players. The type of research used in this study was quasi-experimental with a research design using a Pretest-Posttest Control Group Design. In this study there were two groups: the Experimental Group and the Control Group. The experimental group was given target training treatment while the control group was not given conventional treatment or training. The treatment was given 12 meetings in one month. Sampling in this study using saturated sampling technique. With a total sample of 20 people, the sample was divided into 2 groups using the A-B-B-A technique according to the ranking of the initial test. The test instrument in this study was a shooting test using targets. Data analysis used the t test (paired sample t test) at the 0.05 level. From the results of the study it was found that there was a significant effect on the experimental group that had received target practice treatment on shooting accuracy, compared to the control group that was not given conventional treatment or training. This can be seen from the value of $p = 0.000 < 0.05$ indicating that there is an effect of target training on increasing the shooting accuracy of futsal players. While the control group has a value of $p = 0.014 > 0.05$ indicating that there is no significant effect of conventional training on increasing accuracy in futsal players. The conclusion of this study is that target practice has a significant effect on increasing shooting accuracy.

Keywords: *Target Practice, Accuracy, Shooting, Futsal*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Batasan Masalah.....	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Olahraga Futsal	6
2.1.1 Pengertian Futsal	6
2.1.2 Teknik Dasar Futsal	7
2.1.2.1 <i>Passing / Mengoper</i>	8
2.1.2.2 <i>Control / Kontrol</i>	8
2.1.2.3 <i>Dribbling / Menggiring</i>	9
2.1.2.4 <i>Shooting</i>	9
2.2 Akurasi	13
2.3 Latihan Target/Akurasi.....	14
2.3.1 <i>Goalling</i>	14
2.3.2 <i>Girshoot (Giring Shooting)</i>	15
2.3.3 <i>Zig – zag goal</i>	15
2.3.4 <i>Bolball Shoot</i>	16

Rizky Roberto Simbolon, 2023

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.4 Hakikat Latihan	16
2.4.1 Volume Latihan	17
2.5 Penelitian yang Relevan	18
2.6 Kerangka Berfikir.....	19
2.7 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.2.1 Pretest / Tes awal	22
3.2.2 Treatment.....	22
3.2.3 Posttest / Tes Akhir.....	23
3.3 Partisipan	23
3.4 Populasi dan Sampel	23
3.4.1 Populasi.....	23
3.4.2 Sampel	23
3.5 Instrumen Penelitian.....	24
3.5.1 Tata Cara Tes	25
3.5.2 Penilaian	25
3.6 Prosedur Penelitian.....	26
3.7 Perlakuan/Treatment	27
3.7.1 Shooting Dengan Bola Diam	27
3.7.2 Shooting Dengan Bola Bergerak	28
3.7.3 Conshoot (Control and Shooting).....	29
3.7.4 One Two Pass Shooting.....	29
3.7.5 Dribbling Shoot	30
3.7.6 Zig-zag Control and Shoot.....	31
3.7.7 Program Latihan	32
3.8 Analisis Data	34

Rizky Roberto Simbolon, 2023

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
BAB V	43
SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	43
5.3 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
Lampiran 1. Surat Pengesahan Judul	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3. Surat Balasan	54
Lampiran 4. Hasil Penelitian.....	55
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS.....	57
Lampiran 6. Program Latihan	67
Lampiran 7. Dokumentasi	80
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 (Norma Penilaian)	25
Tabel 3.2 (Program Latihan)	32
Tabel 4.1 (Data Penelitian).....	36
Tabel 4.2 (Uji Normalitas).....	37
Tabel 4.3 (Uji Homogenitas).....	38
Tabel 4.4 (Uji Paired Samples T-Test).....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Shooting Dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	10
Gambar 2.2 Shooting Dengan Menggunakan Ujung Kaki.....	11
Gambar 2.3 Shooting Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	12
Gambar 2.4 Goaling.....	15
Gambar 2.5 Giring Shooting.....	15
Gambar 2.6 Zig-zag goll.....	16
Gambar 2.7 Bolball Shoot.....	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20
Gambar 3.2 Tes Menendang bola ke gawang.....	24
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian.....	25
Gambar 3.4 Shooting dengan bola diam	27
Gambar 3.5 Shooting dengan bola bergerak	27
Gambar 3.6 Control and Shooting	28
Gambar 3.7 One Two Pass Shooting	29
Gambar 3.8 Dribbling Shooting	30
Gambar 3.9 Zig-zag Control and Shoot	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengesahan Judul	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 3. Surat Balasan	54
Lampiran 4. Hasil Penelitian.....	55
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS.....	57
Lampiran 6. Program Latihan.....	78

DAFTAR PUSTAKA

- A Systematic Review Of Futsal Literature. (2014). *American Journal Of Sports Science And Medicine*, 2014,
- Abdul Narlan, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal.
- Alfian, D. (2019). Efektifitas Shooting Liga Futsal Profesional Indonesia 2018. *Jurnal Mahasiswa Unesa*.
- Amansyah Amansyah, B. D. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*,
- Amin, M. A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Skada FC.
- Andika, M.M. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Hasil Shooting Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min. *Journal Al-Mudarris*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berdejo-Del-Fresno, D. (2015). A Review About Futsal. *American Journal Of Sports Science And Medicine*,
- Bompa, T (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Kendal. Lowa: Hunt Publishing Company
- Fajar, A.P. (2010). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 2010.
- Firman, M. M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Fraenkel, R. J. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. USA: Mcgraw-Hill Companies,Inc.

- Frayogha, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*.
- Gylbert, A. E. (2023) Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMPN 15 Padang.
- Hanafi, I. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shootingpada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya .
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Meki Saputra, F. E. (2020). Hubungan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal Di Akademi Dehasen Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Education Review*,
- Miftahul, T. H. (N.D.). Hubungan Agresivitas Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*,
- Muhammad Ardiansyah, R. F. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*,
- Muhammad Rinaldi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Naufal, F.S. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio*
- Nugraha. (2019). Development Of Drill Shooting Training Aid At Futsal Club In Wonosobo Regency. *Journal Of Physical Education And Sports*.
- Nugroho. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Oktanda, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting dengan Latihan Imagery menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting/Pleassing Atlet Sepakbola football Clubnya Academy usia 15-16 Tahun. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putu, N. (2015). Pedoman Dasar Latihan Futsal Tahap 1 Usia 6-12 Thn.
- R. Moore, S. B. (2014). A Systematic Review Of Futsal Literature. *American Journal Of Sports Science And Medicine*.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Olahraga*
- Saifudin, M. (2013). Latihan Massed Practice Dan Distribute Practice Untuk Akurasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 2013*.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize .
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*,
- Setyaji, B. S. (2015). Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Peserta Ukm Futsal Putera Unnes Tahun 2015. *Universitas Negeri Semarang*.
- Sharkey., B. (2011). *Kebugaran Dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Jurnal Sporta Sainika*.
- Soebroto, M. (1979). *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta : Proyek Permasalahan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan –Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta .
- Suhardianto Suhardianto, A. I. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *Prosiding Seminar Nasional*.

- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharno, H. (1993). *Metode Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
- Sukadiyanto Dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syahid, N. (2016). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Siliwangi* 2016
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik Dan Strategi Bermain*. DAR! Mizan.
- Tita Rosita, H. F. (N.D.). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 2019
- Tri Hardi Saputra, S. S. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Lmenggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahragat* 2017,
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta: Mbridge Press.
- Wiriawan, O. (2019) Analisis Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Dengan Pemain Futsal (Studi Pada Atlet Sekolah Sepakbola Mitra Surabaya Dan Atlet Sekolah Futsal Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga* 2019.