

**PENGARUH LATIHAN *SHOOT ON TARGET* TERHADAP  
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* FUTSAL PADA  
EKSTRAKURIKULER SMA DAYA UTAMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**OLEH:**

**GAMAS PRASTYO  
41182191180052**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

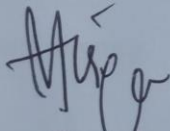
PENGARUH LATIHAN *SHOOT ON TARGET* TERHADAP PENINGKATAN  
AKURASI *SHOOTING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER  
SMA DAYA UTAMA

Oleh

**Gamas Prastyo**  
**41182191180052**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Aisya Kemala, M.Pd.**

Tanggal 9 Oktober 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO**  
**NIK. 45101122011035**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

### PENGARUH LATIHAN *SHOOT ON TARGET* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SMA DAYA UTAMA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 22 November 2023  
Dan dinyatakan memenuhi syarat  
**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd. ....


Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. ....

Anggota : Dr. Giri Prayogo, M.Pd. ....

Anggota : Amir Maulana, M.Pd. ....

Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or. ....

Bekasi, 6 Desember .....2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

  
**Yudi Budianti, M.Pd.**  
NIK. 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : GAMAS PRASTYO

NPM : 41182191180052

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Shoot On Target Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Daya Utama*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Oktober 2023

Saya Yang Menyatakan



GAMAS PRASTYO

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *Motto*

Tidak ada yang namanya kebetulan, Kesempatan datang karena diciptakan.

### *Persembahan*

Untuk orang tua tercinta, Alm. Bapak Sunarjo dan Ibu Iswakini yang selalu memberi dorongan semangat dalam menjalani kehidupan, serta doa doa dan, motivasi sepenuhnya , dan saudara serta teman – teman yang selalu ada dalam proses menjalani skripsi ini.

## ABSTRAK

**GAMAS PRASTYO, 41182191180052:** Pengaruh Latihan *Shoot On Target* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Daya Utama.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *shoot on target* terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal pada ekstrakurikuler SMA Daya Utama.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMA Daya Utama, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Daya Utama yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa data peningkatan hasil latihan bermain hasil t hitungnya sebesar  $14.17 >$  dari nilai t tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan dk = n-1 yaitu 1,76, sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada latihan *shoot on target* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

**Kata Kunci:** latihan *shoot on target*, akurasi *shooting*, futsal

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Shoot On Target* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Daya Utama” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Dewan guru SMA Daya Utama
7. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Daya Utama
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Oktober 2023  
Penulis

GAMAS PRASTYO



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
A. Hakikat Futsal .....	7
B. Teknik Dasar Futsal .....	11
C. Hakikat Menendang Keras ( <i>Shooting</i> ) .....	13
D. Hakikat Latihan .....	16
E. Hakikat <i>Shooting</i> .....	21

F. Latihan Target .....	26
G. Penelitian Yang Relevan .....	29
H. Kerangka Berpikir .....	31
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
D. Desain, Langkah-langkah, dan Instrumen Penelitian.....	35
E. Prosedur Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Hipotesis.....	44
C. Diskusi Penemuan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran-Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>72</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi .....	43
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data Dengan Menggunakan Uji Liliefors .....	43
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	43
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola .....	11
Gambar 2.2. Perlengkapan Alat Sepakbola .....	12
Gambar 2.3. Teknik dasar <i>Shooting</i> .....	23
Gambar 2.4. Mengontrol Bola .....	27
Gambar 2.5. Menyundul Bola .....	29
Gambar 2.6. Menggiring Bola .....	33
Gambar 2.7. Merebut Bola ( <i>Tackling</i> ) .....	35
Gambar 2.8. Melempar Bola .....	36
Gambar 2.9. Gerak Tipu ( <i>Feinting</i> ) .....	36
Gambar 2.10. Menangkap Bola .....	37
Gambar 2.11. Bentuk Latihan Bermain .....	39
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	49
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	50
Gambar 3.3. Tes Keterampilan Passing Sepakbola .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan .....	51
Lampiran 2 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal.....	52
Lampiran 3 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Akhir .....	53
Lampiran 4 Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningk .....	54
Lampiran 5 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal .....	55
Lampiran 6 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir .....	56
Lampiran 7 Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan .....	57
Lampiran 8 Uji Homogenitas (Variansi) .....	58
Lampiran 9 Uji distribusi t Peningkatan <i>Passing</i> .....	59