

**PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN SASARAN  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMAN 2 BABELAN**

**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



**Disusun Oleh:**

**MOCHAMAD WILDAN RIZQY RAMADHAN  
41182191180045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN SASARAN  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMAN 2 BABELAN**

Oleh

**Mochamad Wildan Rizqy Ramadhan  
41182191180045**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si.**

Tanggal 2 Januari 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
FKIP UNISMA Bekasi


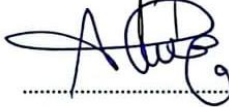
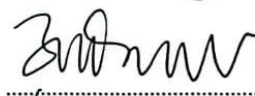
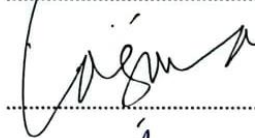

  


**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO**  
NIK. 45101122011035

**HALAMAN PENGESAHAN**  
Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN SASARAN  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMAN 2 BABELAN**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 2 Februari 2024  
Dan dinyatakan memenuhi syarat  
**Susunan Dewan Penguji**

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	
Anggota	: Dr. Bujang, M.Si.	
Anggota	: Yunita Lasma Siregar, M.Pd.	
Anggota	: Andini Dwi Intani, M.Or.	

Bekasi, 15 Februari 2024  
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 : MOCHAMAD WILDAN RIZQY RAMADHAN

NPM : 41182191180045

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Dengan Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Babelan”, 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 orisinil 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, Januari 2024  
Saya Yang Menyatakan

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAN TEMPEL', and '212A3A0X813205071'. The signature is written in black ink over the stamp.

Mochamad Wildan Rizqy Ramadhan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

Selama memiliki prinsip, keyakinan, dan semangat untuk belajar, maka kesuksesan di masa depan akan menjadi mungkin.

Persembahan :

Untuk orang tua tersayang yang selalu memberikan semangat dalam menjalani hidup, serta doa dan motivasi, dan kedua adik saya yang telah berpulang ke Rahmatullah, serta sahabatku yang selalu mengingatkan akan kewajiban skripsi ini

## ABSTRAK

**MOCHAMAD WILDAN RIZQY RAMADHAN, 41182191180045:** Pengaruh Metode Latihan Dengan Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Babelan.

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dengan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Babelan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Babelan yang berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil 20 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel keseluruhan (*total sampling*). Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Uji normalitas dari tes awal, tes akhir maupun peningkatan latihan target menunjukkan angka  $L_0$  hitung 0,108, 0,144 dan 0,135. Nilai tersebut di bawah  $L_0$  tabel pada  $n = 20$  sebesar 0,190 data terdistribusi normal. Sedangkan untuk uji homogenitas berada di  $f$  hitung 1,66. Nilai tersebut lebih kecil dari  $f$  tabel pada penyebut dan pembilang (19,19) yakni 2,46.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, untuk hasil latihan target hasil  $t$  hitungnya 11,89 lebih besar dari nilai  $t$  tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 1$  yaitu 1,761, sehingga hipotesis diterima yang berarti bahwa pada latihan target terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

**Kata kunci:** latihan target, *shooting*, futsal, SMAN 2 Babelan

## 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 Metode Latihan Dengan Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Babelan” 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. Bapak Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si., 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 SMAN 2 Babelan
7. Tim ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Babelan
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, Januari 2024  
Penulis

Mochamad Wildan Rizqy Ramadhan



## DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAKSI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	6
1. Batasan Masalah .....	6
2. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Operasional .....	8

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Kerangka Teori .....	10
1. Hakikat Futsal .....	10
2. Pengertian Latihan .....	17
3. Prinsip-prinsip Latihan .....	18

4. Hakikat Latihan Sasaran .....	23
5. Hakikat <i>Shooting</i> .....	26
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis .....	33
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
1. Waktu Penelitian .....	36
2. Tempat Penelitian .....	36
D. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian .....	36
1. Desain Penelitian .....	36
2. Langkah-Langkah Penelitian .....	37
3. Instrumen Penelitian .....	37
E. Prosedur Analisis Data .....	39
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Hasil Penelitian .....	44
C. Pembahasan .....	45
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1. Perbandingan Penelitian Relevan Dengan Penelitian Saat Ini .....	30
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi .....	42
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas 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. Teknik Passing Bola Kaki Bagian Dalam .....	13
Gambar 2.2. Salah Satu Teknik Kontrol Bola Dalam Permainan Futsal .....	14
Gambar 2.3. Teknik Mengumpan Bola <i>Chipping</i> .....	14
Gambar 2.4. Teknik <i>Dribbling</i> Futsal .....	15
Gambar 2.5. Teknik <i>Shooting</i> Futsal.....	16
Gambar 2.6. Latihan <i>Shooting</i> Target Goaling .....	24
Gambar 2.7. Latihan <i>Shooting</i> Target Girshoot .....	25
Gambar 2.8. Tendangan <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki Bagian Dalam .....	28
Gambar 2.9. Kerangka Berpikir .....	32
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	36
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian .....	37
Gambar 3.3. Tes Ketepatan Menendang Ke Gawang Futsal .....	39
Diagram 4.1. Uji Distribusi t Peningkatan .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Program Latihan .....	50
Lampiran 2. Data Penelitian .....	56
Lampiran 3. Foto-foto Penelitian .....	69
Lampiran 4. Riwayat Hidup .....	74