

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PEMAIN FUTSAL PUTRI HANTU KOTA JAMBI FC**

SKRIPSI



**Oleh:
Nabilla Putri Febriyanti
NIM : K1A219005**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc” diajukan oleh Nabilla Putri Febriyanti NIM: KIA219005 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, Januari 2024
Dosen Pembimbing I

Jambi, Januari 2024
Dosen pembimbing II

Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196906072008121001
Jambi, Januari 2014

Bangkit Yufho Prabowo, M. Or.
NIP. 199007192022031006

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc” diajukan oleh Nabilla Putri Febriyanti Nim : KIA219005 telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal..... 2024.

- | | | |
|---|------------|----------|
| 1. Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196906072008121001 | Ketua | 1. _____ |
| 2. Bangkit Yudho Prabowo, M.Or.
NIP. 199007192022031006 | Sekretaris | 2. _____ |

Jambi, Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Prodi
Kepelatihan Olahraga

Anggel Hardi Yanto, S.Pd,
M.Pd
NIP. 199303282019031015

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nabilla Putri Febriyanti
NIM : KIA219005
Program Studi : Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan olahraga dan Kepelatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan

Nabilla Putri Febriyanti

NIM: KIA219005

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena rendahnya kemampuan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc yang berjumlah adalah 22 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: jenis kelamin perempuan, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut, maka diperoleh sampel sebesar 18 atlet. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *shooting*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc, dengan $t_{hitung} 12,202 > t_{tabel} 2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri hantu kota jambi Fc, diterima.

Kata kunci: *latihan target, ketepatan shooting, futsal*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof Dr. M. Rusdi, S.Pd. M.Sc Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi.
4. Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi.
5. Bapak Dr. Ugi Nugraha, S,Pd., M,Pd. selaku pembimbing I selalu memberi arahan dan bimbingannya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Bangkit Yudho Prabowo, M.Or. selaku pembimbing II terimakasih waktu dan bimbingannya hingga skripsi dapat di selesaikan.

7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Teman-teman Kepelatihan Olahraga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Futsal.....	7
2. Pengertian Futsal	7
3. Teknik Dasar Olahraga Futsal.....	10
4. Hakikat Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal	13
5. Hakikat Latihan	17
6. Pengertian Latihan	17
7. Prinsip Latihan.....	19
8. Tujuan Latihan.....	24
9. Hakikat Latihan Permainan Target.....	28

B. Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Data Penelitian	45
2. Hasil Uji Prasyarat	47
3. Hasil Uji Hipotesis.....	48
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Tendangan dengan Punggung Kaki	15
Gambar 2. Menendang dengan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 3. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki/Sepatu.....	17
Gambar 4. Permainan Target <i>Goaling</i>	29
Gambar 5. Permainan Target <i>Girshoot</i>	30
Gambar 6. Permainan Target <i>Zig-Zag Goal</i>	31
Gambar 7. Permainan Target <i>Bolball Shoot</i>	32
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 9. Pembagian Wilayah <i>Skoring</i> Tes <i>Shooting</i>	41
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Eksperimen <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i>	38
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	45
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	46
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	47
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> setelah diberikan Latihan Target.....	48
Tabel 7. Persentase Peningkatan Ketepatan <i>Shooting</i> setelah diberikan Latihan Target	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	60
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	63
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	66
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	67
Lampiran 7. Uji Homogenitas	68
Lampiran 8. Uji Hipotesis	69
Lampiran 9. Tabel t.....	70
Lampiran 10. Program Latihan.....	71
Lampiran 11. Dokumentasi	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021: 2). Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain futsal.

Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti: (a) mengumpan (passing), (b) mengumpan lambung (chipping), (c) menggiring (dribbling), (d) menahan bola (control), dan (e) menembak bola (shooting) (Ridlo & Bakti, 2021: 44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2017: 77).

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa futsal shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, shooting dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. 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.

Pentingnya shooting dalam futsal, maka perlu Upaya peningkatan ketepatan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Atlet harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan atlet menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, maka bagi pemain pemula harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah.

Berdasarkan hasil observasi pada futsal putri Hantu Kota Jambi Fc pada bulan Juni 2023 menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan shooting. Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain dalam melakukan shooting masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu bola hasil shooting, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan shooting. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi atlet futsal putri Hantu Kota Jambi Fc akan mengalami penurunan, oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada atlet futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar shooting futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan shooting futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan

(Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: goaling, girshoot (giring shoot), zig-zag goal dan bolbal shoot. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan shooting, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada atlet dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Buya, dkk., 2021: 109).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Rendahnya kemampuan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.
2. Pemain dalam melakukan *shooting* masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang.

3. Bola hasil *shooting*, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan.
4. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan *shooting*.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* khususnya pada olahraga futsal.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.
- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Menurut Mulyono (2017: 5) 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).

Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930". Saat itu permainan baru tersebut diberi nama "*futebol de salao*" (bahasa Portugis) atau "*fubol sala*" (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan (Saleh & Martiani, 2020: 11). Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari & Adi 2019: 111). Olahraga futsal yaitu salah satu

olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal 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.

Yustika (2019: 35) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga tim yang terus meningkat popularitas yang dimainkan di seluruh dunia oleh pria dan wanita, amatir atau profesional. Olahraga ini olahraga dengan intensitas tinggi, dengan perubahan yang cepat arah, mulai bergerak, berhenti, melompat dan menendang, melibatkan kekuatan tinggi yang melibatkan tulang dan peningkatan pembentukan tulang. Intinya, permainan futsal dipengaruhi dengan perkembangan sepakbola. Futsal adalah kombinasi dari sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air yang dapat memfasilitasi interaksi sosial antara pemain dalam satu tim, antara pemain dan tim lain, dan antara dua tim yang saling berhadapan.

Pendapat Suripatty, dkk., (2021: 12) futsal adalah 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 m dengan sasaran 3 meter x 2 meter.

Pendapat lain, menurut Perdana & Musran (2018: 172) bahwa Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Saudini & Sulistyorini (2017: 2) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

Pendapat Aswanto (2021: 21) bahwa futsal merupakan suatu olahraga yang dilakukan dengan berbagai macam intensitas yaitu rendah, sedang, dan tinggi dalam kali ini olahraga futsal sangat digemari di kalangan anak-anak sampai kalangan orang tua olahraga futsal ini disebut-sebut olahraga yang memiliki persamaan dengan olahraga sepakbola. Olahraga futsal sendiri memiliki tingkat resiko cedera yang sangat tinggi di karenakan olahraga futsal sendiri tidak jauh dari olahraga lainnya yaitu adanya *body contact* dan lain-lain. Pendapat Santoso & Hariyoko (2020: 494) bahwa pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, saat bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangannya lebih kecil dengan lapangan sepak bola.

Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal, antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincihan, koordinasi, keseimbangan, dan akurasi (Nawir, 2020: 41). Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

2.1.1 Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. mencapai tujuan bermain futsal maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki *skill* atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal. Dalam teknik futsal ada beberapa komponen 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).

Ginting dkk., (2019: 118) juga berpendapat sama bahwa “beberapa keterampilan dasar futsal yaitu: 1) keterampilan dasar *passing* (mengumpan), 2) keterampilan dasar *control* (menahan bola), 3) keterampilan dasar *chipping*

(mengumpan lambung), 4) keterampilan dasar *dribbling* (menggiring bola), 5) keterampilan dasar *shooting* (menembak)”. Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*). Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. 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.

2) Teknik dasar menahan bola (*control*)

Controlling merupakan teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola.

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”.

3) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Fitri, et al., 2021: 1625). Teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Bola digulirkan bola ke depan tubuh. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin.

4) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*): tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting* (Oftadeh, et al., 2021: 317). Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat

di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

5) Teknik dasar menyundul (*heading*)

Heading adalah menanduk atau menyundul bola. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Pendapat Perdana & Musran (2019: 177) “Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola, melengkungkan tubuh. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan. Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras). Gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

1. Hakikat Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal

Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Iqbal, 2020: 2). Pendapat Raharjo (2018: 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa sua

objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Hardi & Nurama, 2019: 95). Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola ke ring basket dengan tepat, memanah dan menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaannya akurasi: (1) prestasi akan lebih baik. (2) gerakan efisien dan efektif. (3) mencegah terjadinya cedera. (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Hasyim & Saharullah (2019: 47) menyatakan bahwa faktor-faktor yang perlu diperlu diperhatikan:

- a.** Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan.
- b.** Metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan di dahulukan dari pada kekuatan.
- c.** Ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi.
- d.** Hampir semua cabang olah raga memerlukan unsur ketepatan didalam

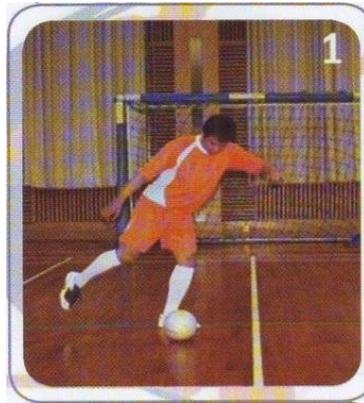
proses gerakannya.

Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019: 47) bahwa cara mengembangkan ketepatan yaitu:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak.
- b. Jarak sasaran dari dekat ke makin jauh.
- c. Gerakan dari lambat ke cepat.
- d. Setiap gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan.
- e. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. *Shooting* merupakan proses menendang bola keras dan akurat (Triansyah & Haetami, 2019: 2). Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat. Adapun teknik melakukan *shooting* dalam permainan futsal menurut Lhaksana (2012: 34) yaitu: *Shooting* dengan punggung kaki, menggunakan ujung kaki/sepatu.

- a. *Shooting* menggunakan punggung kaki:
 - 1) Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari
 - 2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
 - 3) Fokuskan pandangan ke arah bola
 - 4) Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - 5) Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.
 - 6) Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan *shooting* dengan tidak berhenti.

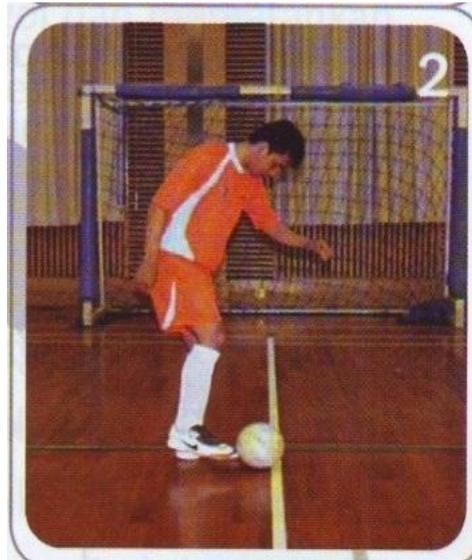


**Gambar 1. Teknik tendangan dengan punggung kaki
(Sumber: Buya, dkk., 2021: 110)**

b. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

- 1) Dengan sikap berdiri tubuh menghadap kearah bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 3) Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang.
- 4) Agar seimbang, kedua tangan di samping agak ditekuk sedikit.
- 5) Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
- 6) Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya.
- 7) Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang diayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
- 8) Setelah melakukan tendangan, berat badan bertumpu pada kaki kanan yang melakukan tendangan.



**Gambar 2. Menendang dengan sisi kaki bagian dalam
(Sumber: Buva, dkk., 2021: 111)**

c. *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki/sepatu

Melakukan tendangan dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, maka teknik ini yang paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki. Dalam melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Badan harus berada di belakang bola.
- 2) Posisi tumpuan berada pada kaki.
- 3) Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola.
- 4) Saat melakukan tendangan, bola didorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
- 5) Posisi kaki sedikit ditarik setelah melakukan tendanga.

- 6) Posisi tumpuan berada pada kaki.
- 7) Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola.
- 8) Saat melakukan tendangan, bola didorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
- 9) Posisi kaki sedikit ditarik setelah melakukan tendangan.

d. *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki/sepatu

Melakukan tendangan dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, maka teknik ini yang paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki. Dalam melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Badan harus berada di belakang bola.
- 2) Posisi tumpuan berada pada kaki.
- 3) Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola.
- 4) Saat melakukan tendangan, bola didorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
- 5) Posisi kaki sedikit ditarik setelah melakukan tendangan.



**Gambar 3. Teknik *shooting* dengan ujung kaki/sepatu
(Sumber: Buya, dkk., 2021: 111)**

2.3 Hakikat Latihan

2.3.2 Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk

meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10). Latihan adalah 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). Saleh (2019: 12) berpendapat bahwa berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis. 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. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya (Fahrizqi, dkk., 2021: 44).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

2.3.1 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Sukendro & Indrayana (2018: 47-53) menyatakan bahwa untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan dengan itu pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih, sebagai berikut:

1) Perbedaan individu

Setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan menjawab latihan yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah: (1) Pengalaman masa lalu, (2) Kemampuan individu yang berbeda, (3) Komitmen individu yang berbeda, (4) Bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

2) Penyesuaian tubuh (adaptasi)

Tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Proses ini sangat halus dan tidak kasat mata. Pemberian overload harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat spesifik. Pemberian *overload* yang terlalu dini kemungkinan menyebabkan cedera atau sakit. Berkenaan dengan itu pelatih lebih berhati-hati dalam merancang program latihan fisik agar proses penyesuaian atlet lebih optimal. Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi

fisik yang terjadi. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada: (1) Denyut nadi istirahat lebih lambat, (2) Pernafasan lebih lambat, (3) Kinerja lebih baik, (4) Semangat lebih baik, (5) Tibur relatif mudah dan lama, (6) Tidak mudah lelah.

3) *Overload*

Bagaimana tubuh menjawab latihan yang berat/keras? Perbaikan kondisi fisik atlet baru akan terjadi kalau tubuh atlet itu selalu dijadikan subjek peningkatan kebutuhan latihan. Kalau program latihan kondisi fisik diharapkan efektif hasilnya, maka *volume* latihannya harus ditambah dan kondisi fisik yang diberikan harus spesifik sifatnya. Kalau latihan kondisi fisik tidak ditingkatkan volumenya dan tidak lebih terarah spesifikasinya, maka sebenarnya si pelatih tidak berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet asuhannya, dia hanya berusaha mempertahankan prestasi yang sudah dicapai.

4) Prinsip *reversibility*

Prinsip *reversibility* artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktifitas latihan. Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5%, dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 minggu. Hal ini terjadi terutama pada kemampuan daya tahan seorang atlet. Kekuatan menurun dalam kurun waktu yang lebih lama, tetapi menghentikan latihan mengakibatkan atrofi otot. Pelatih harus menyadarkan dan meyakinkan atletnya tentang fungsi latihan. Atlet harus diyakinkan bahwa proses peningkatan dan pencapaian prestasi harus diusahakan agar tidak pernah terjadi kekosongan latihan untuk waktu yang lama. Oleh karena itu diupayakan jangan sampai atlet cedera/ sakit dalam waktu yang lama.

5) Prinsip spesifikasi (*specification*)

Program latihan apapun yang dibuat pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/ even cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi (isotonis, isometrik, isokinetik) dan peran/ posisi atlet. Generalisasi program hanya direkomendasi ketika masih dalam tahap persiapan umum (TPU).

6) Prinsip kemajuan (*progression*)

Sebagai patokan untuk mengukur kemajuan adalah "*Make haste slowly*". Mengapa harus seperti itu? karena terlalu dini menambah beban latihan, tubuh belum mampu melakukan penyesuaian dan bisa berakibat terjadinya cedera. Prinsip latihan progresif hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus karena itulah jalan yang terbaik untuk berprestasi. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistematis artinya dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan berat. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.

7) Variasi latihan (*variation*)

Hindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Inilah kunci sukses dalam melatih fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang

bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi.

8) Perencanaan jangka panjang

Mungkin dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olah raga. Untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini perlu dilakukan tahapan peningkatan prestasi. Tahapan peningkatan prestasi ini dibutuhkan untuk meyakinkan tercapainya tujuan yang diinginkan. Pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua atlet dan pihak-pihak yang kompeten dalam kegiatan pelatihan sangat karena itulah jalan yang terbaik untuk berprestasi. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistematis artinya dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan berat. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.

9) Variasi latihan (*variation*)

Hindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Inilah kunci sukses dalam melatih fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi.

10) Perencanaan jangka panjang

Mungkin dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olah raga. Untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini perlu dilakukan tahapan peningkatan prestasi. Tahapan peningkatan prestasi ini dibutuhkan untuk meyakinkan tercapainya tujuan yang diinginkan. Pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua atlet dan pihak-pihak yang kompeten dalam kegiatan palatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

2.3.3 Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan

memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Emral, 2017: 12). Selain Latihan memiliki tujuan untuk jangka Panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi Latihan memiliki tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Harsono (2017: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Syamsuramel, dkk., 2019: 2).

Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus

ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sasarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predominasi sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedangkan untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan.

Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

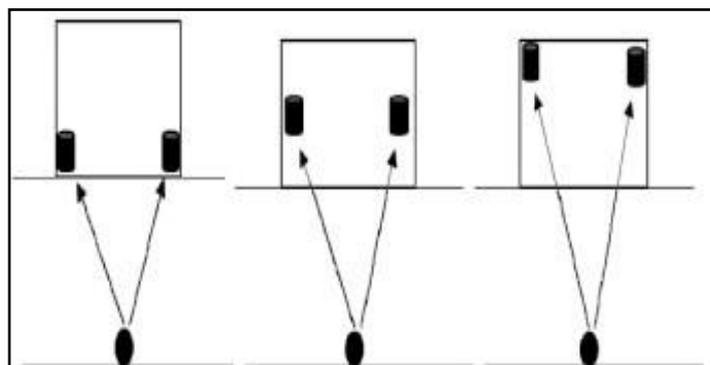
2.4 Hakikat Latihan Permainan Target

Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk-bentuk permainan target menurut Buya, dkk., (2021: 111) adalah: *Goaling*, *girshoot* (*giring shooting*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Masing-masing permainan target dijelaskan sebagai berikut:

a. Goaling

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang di tendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menendang bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.

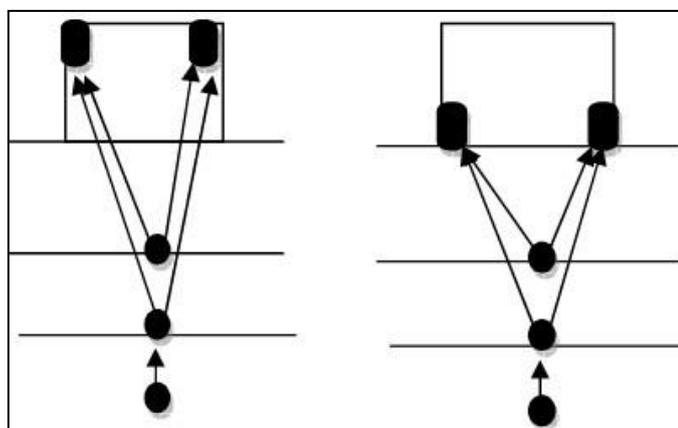


Gambar 4. Permainan target *goaling*
(Sumber: Buya, dkk., 2021: 111)

b. Giring Shooting (*Girshoot*)

Pada tahap latihan ini sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis star untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan jarak lima meter dan setelah sampai pada jarak enam atau sepuluh meter menendang bola ke target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.

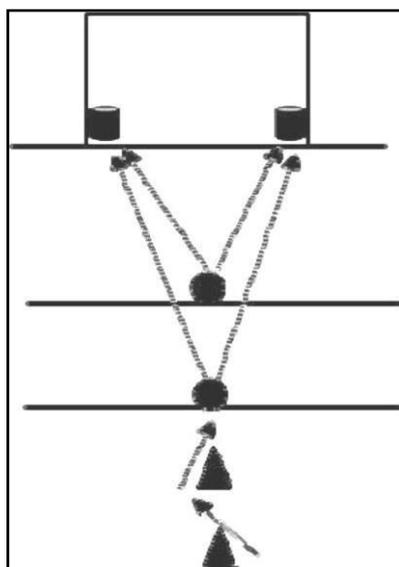


Gambar 5. Permainan target *girshoot*
(Sumber: Buya, dkk., 2021: 111)

c. Zig Zag Goal

Dalam permainan 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 menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah disediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada di belakang rintangan untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dan setelah berhasil, pemain melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter ke arah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



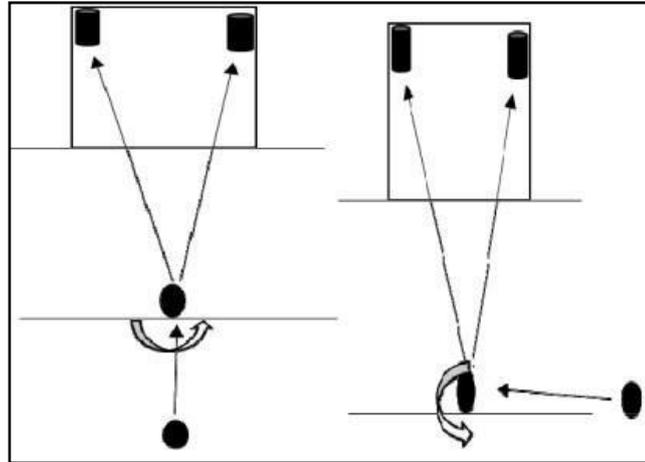
**Gambar 6. Permainan target zig-zag goal
(Sumber: Buya, dkk., 2021: 111)**

d. Bolbal Shoot

Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk menerima umpan dan melakukan tembakan.

Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain yang yang memegang bola memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga dibelakang sasaran.



Gambar 7. Permainan target *bolball shoot*
(Sumber: Buva, dkk., 2021: 111)

2.5 Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan Permana (2021) berjudul “Pengaruh Latihan Metode Block System untuk Ketepatan Shooting Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode sistem blok latihan untuk meningkatkan akurasi shooting klub Nass Futsal Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam hal ini penelitian ini adalah pemain klub Futsal Kuningan Nass dengan sampel 24. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest and posttest. Hasil analisis dan pengolahan data pre-test diperoleh poin terendah 17, waktu tertinggi 34. Data post-test diperoleh terendah titik 25, waktu tertinggi 41. Ini menunjukkan peningkatan pemotretan akurasi pemain klub Futsal Nass Kuningan, dan ada perbedaan rata-rata pengaruh perlakuan latihan metode block system untuk futsal akurasi pemotretan antara pre test dan post test

berdasarkan sampel independen t uji.

Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanto (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009: 36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%.

Penelitian yang dilakukan Bramasakti (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1

Imogiri. Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (quasi experiment) Pengambilan data dengan desain one groups pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan pretest dan posttest. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri sebanyak 16 orang peserta. Tes tendangan shooting ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Diperoleh nilai t hitung sebesar 5.367 dengan nilai $t_{\text{tabel}} 2.131$. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

2.6 Kerangka Berpikir

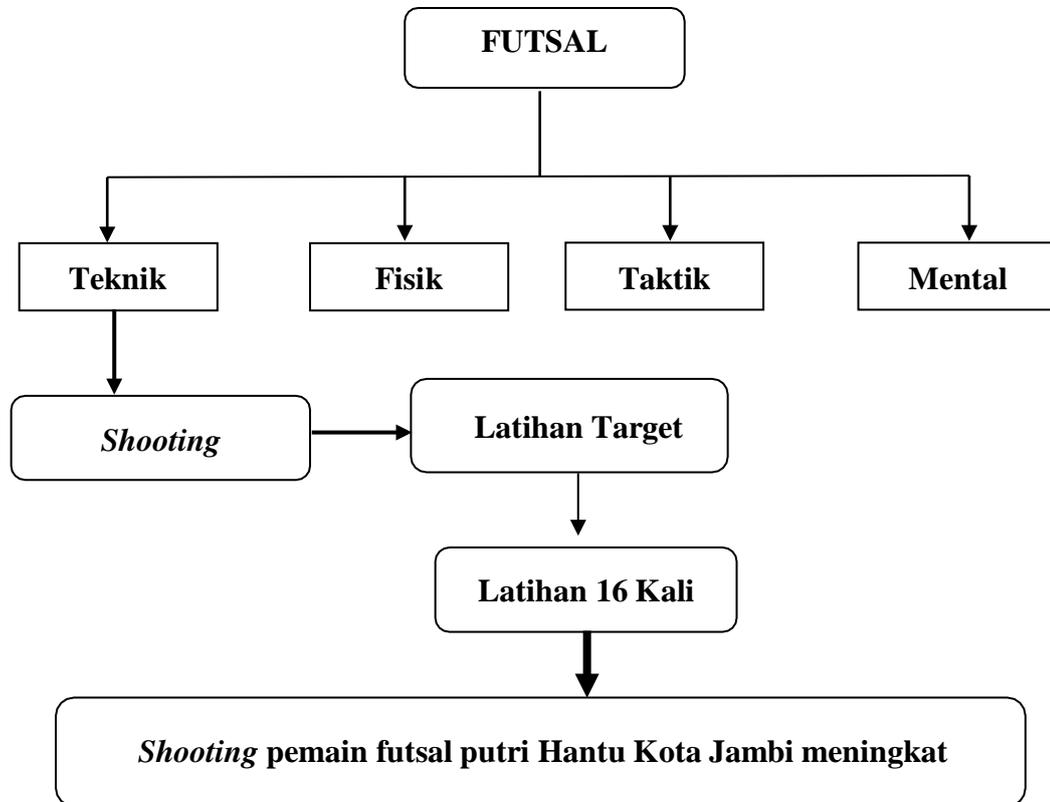
Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya

ketepatan arah bola ke sasaran gawang.

Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target.

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot* (Buya, dkk., 2021: 111).

Bagan kerangka pikir pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi digambarkan pada Gambar 8 berikut.



Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir

2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: “Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc”.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Lapangan Futsal DiAzka. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen *One Group Pre-Test Post-Test Design*

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O₁	X	O₂

Keterangan:

O₁ : *Pre-test*

O₂ : *Post-test*

X : Perlakuan

3.3 Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan target dan variabel terikat (*dependent*) adalah ketepatan *shooting*.

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Bentuk-bentuk permainan target dalam penelitian ini meliputi *goaling*, *girshoot* (*giring shooting*), *zig zag goal* dan *bolbal shoot*.
2. Ketepatan *shooting* adalah kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju yang diukur menggunakan tes ketepatan *shooting*.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Rinaldi & Mujianto (2017: 73) menyatakan bahwa populasi adalah populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2016: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc yang berjumlah adalah 22 atlet.

b. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Adapun kriterianya yaitu jenis kelamin perempuan, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 22 atlet.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2017: 148). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183).

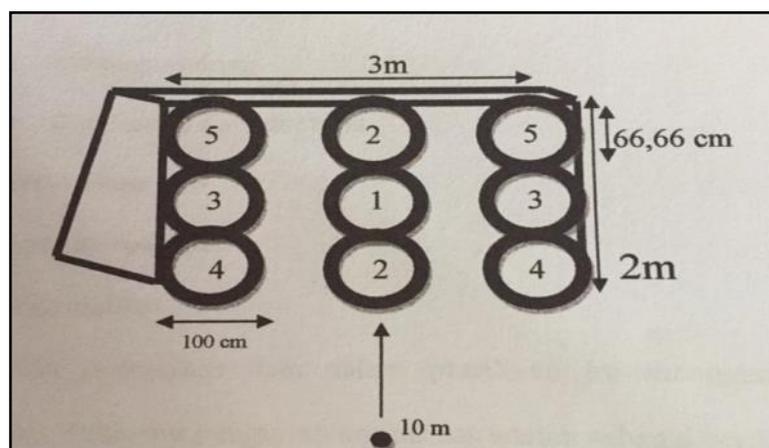
Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting*, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Seorang pemain memiliki lima bola untuk di shooting dengan jarak 10 m di depan gawang. Prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

a. Alat yang digunakan:

- 1) Bola futsal
- 2) Tali Rafia
- 3) Kertas HVS
- 4) Peluit
- 5) Stopwatch
- 6) Kun (*cone*)
- 7) Meteran gulung
- 8) Data siswa dan alat tulis

b. Penilaian :

- 1) Skor 1 untuk sasaran tengah, skor 2 untuk sasaran tengah bawah dan atas, skor 3 untuk sasaran antara ban dan kun, skor 4 untuk sasaran kun, dan skor 5 untuk sasaran ban.
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang, mengenai tali atau diluar target yang ditentukan tidak dapat nilai.
- 3) Setiap pemain melakukan 5 kali tendangan *shooting*.



Gambar 9. Pembagian Wilayah Skoring Tes *Shooting*
(Sumber: Sin, 2019)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. *Treatment* atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono (2011: 41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

3.7 Teknik Analisis Data

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. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2016: 299).

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu 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 23. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0,05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

3.7.3 Pengujian Hipotesis

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test*. Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (df n-1) dan sig. $<$ 0,05 maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (df n-1) dan sig. $>$ 0,05 maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data *pretest* ketepatan *shooting* diambil pada tanggal 1 Juli 2023, kemudian dilakukan *treatment* latihan target selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu. Data *posttest* diambil pada tanggal 1 September 2023. Data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* dijelaskan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

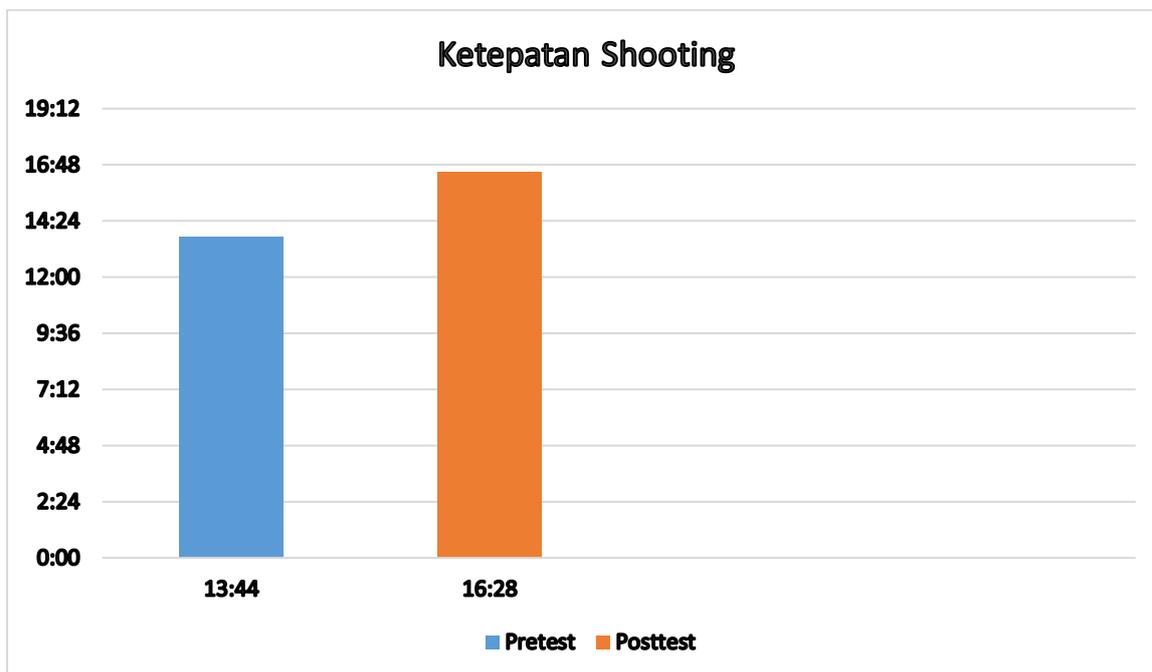
No Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	11	14	3
2	12	15	3
3	15	17	2
4	10	13	3
5	15	17	2
6	11	15	4
7	13	15	2
8	15	18	3
9	10	14	4
10	15	17	2
11	18	20	2
12	14	16	2
13	13	16	3
14	12	15	3
15	14	15	1
16	16	21	5
17	16	20	4
18	12	15	3

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc selengkapnya disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	18	18
<i>Mean</i>	13,44	16,28
<i>Median</i>	13,50	15,50
<i>Mode</i>	15,00	15,00
<i>Std. Deviation</i>	2,25	2,24
<i>Minimum</i>	10,00	13,00
<i>Maximum</i>	18,00	21,00

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc disajikan pada Gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc

Berdasarkan Gambar 10 di atas, menunjukkan bahwa *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc rata-rata sebesar 13,44 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 16,28.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23*. Hasilnya disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data	P	Sig.	Keterangan	
Ketepatan <i>shooting</i>	<i>Pretest</i>	0,562	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,063	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc memiliki nilai p (*Sig.*) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> ketepatan <i>shooting</i>	0,798	Homogen

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc nilai sig. $p > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* ($df = n-1$) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* setelah diberikan Latihan Target

Ketepatan <i>shooting</i>	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	signifikansi
<i>Pretest</i>	13,44	12,202	2,110	0,000
<i>Posttest</i>	16,28			

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,202 dan t_{tabel} ($df 17$) 2,110 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 12,202 $>$ t_{tabel} 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc”, **diterima**.

Hasil analisis persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc setelah diberikan latihan target dapat dilihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* setelah diberikan Latihan Target

Ketepatan shooting	Rata-rata	Selisih	Persentase
<i>Pretest</i>	13,44	2,83	21,06%
<i>Posttest</i>	16,28		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc sebesar 21,06%. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Bramasakti (2016) menunjukkan bahwa latihan permainan target dapat meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Darma, dkk., (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior FC.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai (Tomporowski & Pesce, 2019: 929). Bompa & Haff (2019: 19) menyatakan

bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis. Schmidt & Lee (2017: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil.

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. 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.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada

aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola ditendang dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal*, dan *bolbal shoot*. Seperti dijelaskan Buya, dkk., (2021: 111) sebagai berikut:

1. Dalam permainan *goaling* ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang ditendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti.
2. Pada tahap latihan *girshoot* (*giring shoot*) sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari

jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target.

3. Dalam permainan *zig-zag goal* 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 menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah di sediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter.
4. Dalam permainan *bolball shoot* dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.
4. Adanya pandemi *Covid-19* mengakibatkan proses latihan cukup terhambat, karena harus menerapkan protokol kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc, dengan $t_{hitung} 12,202 > t_{tabel} 2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal. 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 peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

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

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Jihad, Dimas Alfaraby, Rindawan Rindawan, and Bangkit Yudho Prabowo. "Kesiapan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Lombok Tengah dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19." *Discourse of Physical Education* 1.2 (2022): 112-124.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115.
- Aswanto, R. D. (2021). Survei motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. *Sport Science and Health*, 3(1), 20-25.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Bramasakti, B. (2016). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri Sma Negeri 1 Imogiri. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- 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.
- Darma, D., Sarwita, T., & Pratana, D. Y. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.

- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Fitri, M., Zulnaldi, H., Ramadhan, M. H., Anwar, S., Munajat, Y., & Saputra, H. S. (2021). Futsal: A paradigm to improve decision-making skills of female football players. *Linguistica Antverpiensia*, 1625-1638.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis kemampuan teknik control, heading dan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- 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.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(5).
- 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.
- 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.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Lhaksana, J. (2012). *Futsal: taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1: 1 and 1: 2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-45.
- Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. (2021). External focus or differential learning: is there an additive effect on learning a futsal goal kick?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 317.
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9-11.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). The influence of imagery training on the passing ability of futsal players, Islamic University 45 Bekasi. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 7(02), 43-50.
- Rinaldi, S. F., & Mujianto, B. (2017). *Metode penelitian dan statistik*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11-19.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. (2020). Survei daya tahan kardiovaskular dan keterampilan dasar futsal peserta ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 2(10), 494-499.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71-75.

- Sin, T. H. (2019). Hubungan agresivitas terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 345-356.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). *Pembinaan prestasi olahraga*. Jambi: UNJA Press.
- 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.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- 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.
- Yustika, G. P. (2019). Futsal's inside human sport physiology: A literatures description. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

1.1 DATA PRETEST

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
1	Munifah	3	2	2	2	2	11
2	Puja	2	3	2	3	2	12
3	Yessi	4	2	3	3	3	15
4	Dahlia	2	2	2	2	2	10
5	Dini	2	3	3	3	4	15
6	Nova	3	1	2	3	2	11
7	Via	3	2	3	2	3	13
8	Wina	4	2	2	4	3	15
9	Febby	2	1	3	2	2	10
10	Kamal	2	3	3	3	4	15
11	Rona	4	3	4	3	4	18
12	Syifa	3	3	3	2	3	14
13	Feni	3	3	3	1	3	13
14	Dea	3	2	3	2	2	12
15	Yuni	3	2	3	3	3	14
16	Putri	4	3	3	3	3	16
17	Hidayatul	3	3	4	3	3	16
18	Dina	2	2	2	3	3	12

1.2 DATA *POSTTEST*

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
1	Munifah	3	3	3	1	4	14
2	Puja	3	2	4	2	4	15
3	Yessi	4	3	2	4	4	17
4	Dahlia	3	1	3	3	3	13
5	Dini	4	3	3	3	4	17
6	Nova	3	3	3	3	3	15
7	Via	3	3	3	3	3	15
8	Wina	5	3	3	4	3	18
9	Febby	3	3	3	2	3	14
10	Kamal	3	4	2	4	4	17
11	Rona	5	4	5	4	2	20
12	Syifa	3	3	3	4	3	16
13	Feni	3	3	3	4	3	16
14	Dea	4	4	2	1	4	15
15	Yuni	1	4	4	2	4	15
16	Putri	5	3	4	5	4	21
17	Hidayatul	4	4	4	4	4	20
18	Dina	3	3	1	4	4	15

Lampiran 2. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		13,44	16,28
Median		13,50	15,50
Mode		15,00	15,00
Std. Deviation		2,25	2,24
Minimum		10,00	13,00
Maximum		18,00	21,00
Sum		242,00	293,00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	11,1	11,1	11,1
	11	2	11,1	11,1	22,2
	12	3	16,7	16,7	38,9
	13	2	11,1	11,1	50,0
	14	2	11,1	11,1	61,1
	15	4	22,2	22,2	83,3
	16	2	11,1	11,1	94,4
	18	1	5,6	5,6	100,0
Total		18	100,0	100,0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	5,6	5,6	5,6
	14	2	11,1	11,1	16,7
	15	6	33,3	33,3	50,0
	16	2	11,1	11,1	61,1
	17	3	16,7	16,7	77,8
	18	1	5,6	5,6	83,3
	20	2	11,1	11,1	94,4
	21	1	5,6	5,6	100,0
Total		18	100,0	100,0	

Lampiran 3. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.144	18	.200*	.958	18	.562
Posttest	.215	18	.127	.902	18	.063

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.067	1	34	.798

Lampiran 5. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	13.4444	18	2.25499	.53151
	Posttest	16.2778	18	2.24409	.52894

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	18	.904	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.83333	.98518	.23221	-3.32325	-2.34341	12.202	17	.000

Lampiran 6. 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	3,480
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

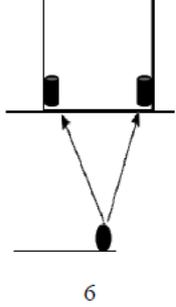
Lampiran 7. Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PEMAIN FUTSAL PUTRI HANTU KOTA JAMBI FC**

Mikro	Sesi	Materi	Dosis
<i>Pretest Ketepatan Shooting</i>			
I	1	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	5 rep x 4 set
	2	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri jarak 10 meter	5 rep x 4 set
	3	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut kanan kiri bawah gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola dari jarak 15 m	6 rep x 4 set
	4	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter	6 rep x 4 set
II	1	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 10 meter	6 rep x 4 set
	2	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu	6 rep x 4 set
	3	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 meter	6 rep x 4 set
	4	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 10 meter	6 rep x 4 set
III	1	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan lari zig-zag	8 rep x 5 set
	2	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut gawang atas dan bawah berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	8 rep x 5 set
	3	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari belakang	8 rep x 5 set
	4	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 5 set
<i>Posttest Ketepatan Shooting</i>			

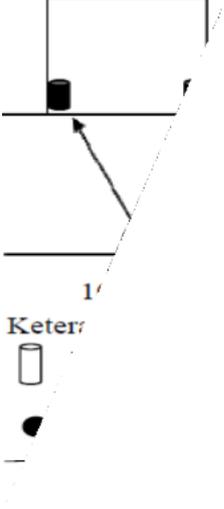
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 1/1

Hari/tanggal : Senin, 1 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB
 Peralatan : Lapangan, bola, botol,
 cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	5 rep x 4 set	 <p>Keterangan  :  </p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 6 m sebanyak 6 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan pemain lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

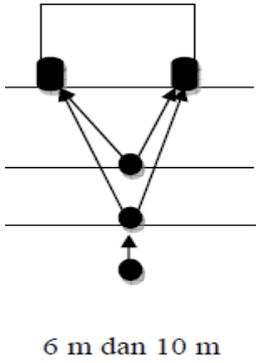
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 1/2

Hari/tanggal : Rabu, 5 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol,
 cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	5 rep x 4 set		Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut bawah kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

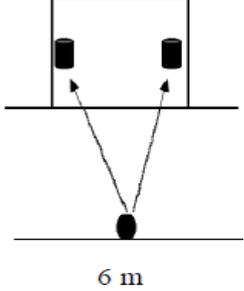
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 1/3

Hari/tanggal : Jum'at, 7 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	6 rep x 4 set	 <p>6 m dan 10 m</p> <p>Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target</p>	Pemain menggiring bola dari jarak 15 m lalu melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut kanan kiri bawah gawang. Jika bola mengenai target, maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

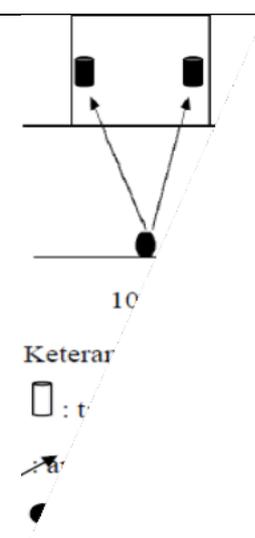
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 1/4

Hari/tanggal : Senin, 10 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol,
 cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	6 rep x 4 set	 <p>6 m</p> <p>Keterangan:  :target botol  : shuttlecock  :arah ke target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut tengah kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1. Jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

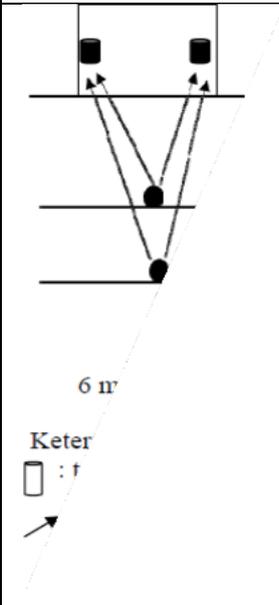
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 2/5

Hari/tanggal : Jum'at, 14 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	6 rep x 4 set		Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target, maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

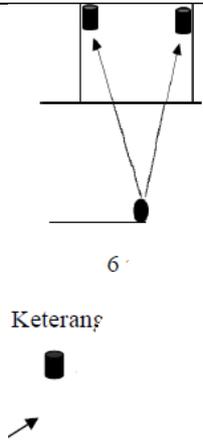
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 2/6

Hari/tanggal : Rabu, 19 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set		Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada tengah kanan kiri gawang. Pemain menggiring bola terlebih dahulu dari jarak 15 m lalu setelah sampai di jarak 10 m pemain segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

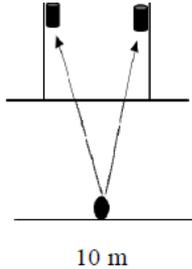
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 2/7

Hari/tanggal : Jum'at, 21 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set		Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

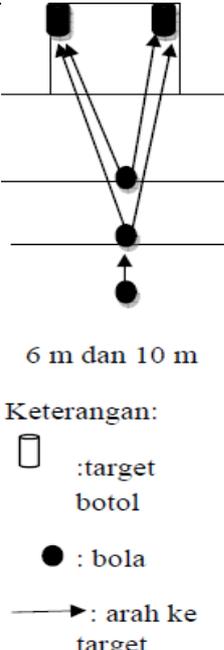
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 3/8

Hari/tanggal : Senin, 24 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set	 <p>10 m</p> <p>Keterangan:  : target botol  : arah sasaran  : bola</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang jarak 10 m. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

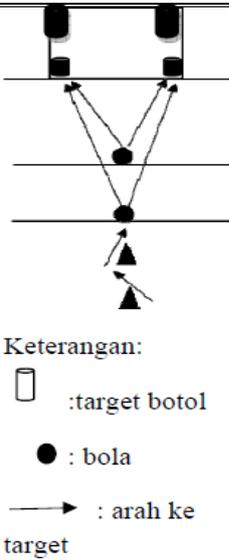
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 3/9

Hari/tanggal : Jum'at, 28 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set	 <p>6 m dan 10 m</p> <p>Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target</p>	Pemain menggiring bola dengan menggiring bola lalu melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang. Jika bola mengenai target, maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

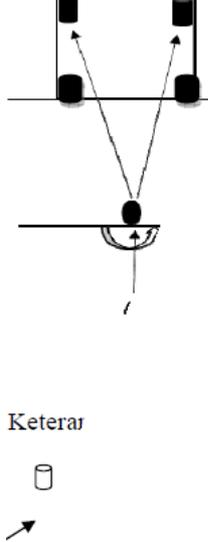
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 3/10

Hari/tanggal : Senin, 31 Juli 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set	 <p>Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Pemain melakukan <i>dribble zig-zag</i> melewati <i>cone</i> dari belakang lalu melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target, maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

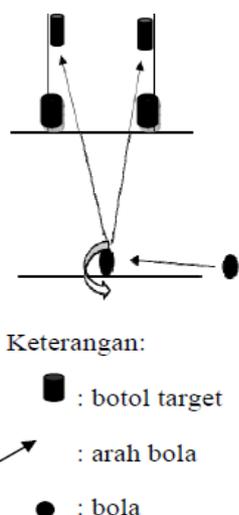
Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 3/11

Hari/tanggal : Jum'at, 4 Agustus 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set		Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Pemain menerima operan dari belakang lalu kontrol balik badan dan pemain segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

Waktu : 70 menit
 Sasaran latihan : ketepatan
 Jumlah : 18
 Mikro/sesi : 3/12

Hari/tanggal : Senin, 7 Agustus 2023
 Pukul : 15:30 WIB.
 Peralatan : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan pemain istirahat selama 2 menit sebelum ke latihan inti
3	Latihan inti: Shooting ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	8 rep x 4 set	 <p>Keterangan:  : botol target  : arah bola  : bola</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Pemain menerima operan bola atau samping lalu kontrol balik badan dan segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar 1. Pembukaan saat memulai latihan



Gambar 2. Alat dan bahan penelitian



Gambar 3. Penyusunan Perlengkapan Alat penelitian



Gambar 4. Memberikan Contoh Pergerakan Zig-zag



Gambar 5. Pengambilan data pada pemain zig-zag



Gambar 6. Pengambilan data untuk penalti



Gambar 7. Memberikan contoh pergerakan *Girshoot*



Gambar 8. Pengambilan data untuk *Girshoot*

