

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Alat Bantu Sasaran terhadap Ketepatan Tendangan Penalti dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak H. Kosnadi A., S.Pd., M.M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Pandi dan Ibunda Susini, S.E., tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Mei 2019

Penulis,

H H

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Definisi Operasional.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Latihan	9
a. Pengertian Latihan	9
b. Tujuan Latihan.....	11
c. Prinsip-prinsip Latihan	12
1) Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	13

	Halaman
(a) Penambahan Beban	14
(b) <i>Overtraining</i>	16
2) Prinsip Individualisasi	16
3) Intensitas Latihan	18
4) Kualitas Latihan.....	19
5) Variasi Latihan	19
2. Permainan Futsal	20
a. Pengertian Permainan Futsal	20
b. Teknik Dasar Permainan Futsal	21
1) Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	22
2) Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	23
3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	24
4) Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	25
5) Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	26
6) Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	27
3. Tendangan Penalti	29
a. Pengertian Tendangan Penalti	29
b. Teknik Menendangan Penalti	30
4. Konsep Ketepatan	31
5. Alat Bantu	33
a. Pengertian Alat Bantu	33
b. Prinsip-prinsip Alat Bantu	35

	Halaman
c. Manfaat Alat Bantu	36
6. Pelaksanaan Latihan Tendangan Penalti menggunakan Alat Bantu Sasaran	36
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
C. Anggapan Dasar	40
D. Hipotesis.....	41
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel Penelitian	44
D. Desain Penelitian.....	45
E. Langkah-langkah Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian.....	47
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	49
I. Waktu dan Tempat Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	55
1. Hasil Pengujian Normalitas Data	55

	Halaman
2. Hasil Penghitungan Homogenitas	55
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	15
Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	23
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menerima Bola	24
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	25
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	26
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	27
Gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	28
Gambar 2.8 Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Alat Bantu Sasaran	38
Gambar 3.1 Diagram Variabel	43
Gambar 3.2 Desain Penelitian	45
Gambar 3.3 Diagram Tes Tendangan Penalti Futsal	48
Gambar 3.4 Tes Tendangan Penalti	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal Tendangan Penalti	53
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir Tendangan Penalti.....	54
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	54
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	55
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	55
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal Tendangan Penalti	62
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Penalti	63
Lampiran 3. Program Latihan	64
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	66
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	67
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	68
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	69
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	70
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	71
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	73
Lampiran 11. SK Bimbingan	74
Lampiran 12. Surat Izin Observasi	75
Lampiran 13. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	76
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	77
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	80