

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TARGET BAN  
SEPEDA TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PERMAINAN FUTSAL**

**(Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Permainan Futsal SMA Negeri 1  
Ciwaringin Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)**

**SAHRUL BAHTIAR  
NPM.152191060**

Disahkan Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**H. Agus Mulyadi, M.Pd.**  
NIDN.0427086201

**H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd.**  
NIDN. 0415116301

Disetujui Oleh:

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan Penjas,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.**  
NIP 19630409 198911 1 001

**H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd.**  
NIDN. 0415116301

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **‘Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Sepeda Terhadap Ketepatan Shooting Permainan Futsal (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Permainan Futsal SMA Negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)**, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara–cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2019

Yang Membuat Pernyataan

**SAHRUL BAHTIAR**  
**152191060**

# **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TARGET BAN SEPEDA TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PERMAINAN FUTSAL**

**(Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Permainan Futsal SMA Negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019)**

**Sahrul bahtiar<sup>1)</sup>, H. Agus Mulyadi<sup>2)</sup>, H. Abdul\_Narlan<sup>3)</sup>**

**<sup>1)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**<sup>2)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**<sup>3)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**e-mail: sahrulbahtiar24@gmail.com<sup>1)</sup>, Agusmulyadi@unsil.ac.id<sup>2)</sup>,  
abdulnarlan@unsil.ac.id<sup>3)</sup>**

## **ABSTRAK**

Kondisi siswa di ekstrakurikuler futsal SMA 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon dilihat dari hasil kejuaraan futsal tingkat SMA sewilayah 3 Cirebon kurang memuaskan dikarenakan faktor komponen tehnik terutama tehnik *shooting* siswa kurang baik, itu terlihat dari pertandingan yang dilakukan oleh siswa dalam kegiatan tersebut maka dari itu dilakukan program latihan ketepatan *shooting* dengan latihan menggunakan alat bantu target ban sepeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon sebanyak 40 orang yang dijadikan sampel 20 orang menggunakan (*random sampling*). Instrumen penelitian ini adalah menendang ke gawang (*shooting*)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu: “pengaruh latihan menggunakan alat bantu target ban sepeda terhadap ketepatan *shooting*” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut yang didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t’ yang menunjukkan nilai t’<sub>hitung</sub> untuk meningkatkan *shooting* sebesar 6,85 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol (t’<sub>tabel</sub> sebesar 1,73),

**Kata Kunci** : latihan, ketepatan *shooting*

---

## **ABSTRACT**

*The condition of students in futsal extracurriculars in SMA 1 Ciwaringin Cirebon regency seen from the result of the high school level 3 futsal championship in Cirebon is less satisfactory because the fact that the components of the technique, especially the students in the activity shooting with training using a bicycle tire target tool. The purpose of this study was to determine the increase in the accuracy of shooting in futsal games. The research method used is the research method. The population of this study were 40 members of futsal extracurricular at Ciwaringin 1 Public High School, Cirebon Regency, who were sampled 20 people using (random sampling). The instrument of this research is kicking into the goal (shooting). Based on the results of hypothesis testing using the statistical approach of the research hypothesis that the authors propose, namely: "the effect of training using bicycle tire target devices on the accuracy of shooting" it turns out the results are accepted or proven. The truth of the results of the hypothesis testing is also supported by the results of research data using the *t* test which shows the value of *t*-count to increase shooting by 6.85 which is outside the acceptance area of the null hypothesis (*t* table) of 1.73)*

*Keywords: exercise, accuracy shooting*

## KATA PENGANTAR



Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan ke-Khadirat Alloh SWT., yang telah memberikan limpahan nikmat, khususnya nikmat sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **‘Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Sepeda Terhadap Ketepatan *Shooting* Permainan Futsal (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Permainan 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 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun teknik penyajiannya, namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca yang menaruh perhatian terhadap perkembangan olahraga khususnya sepakbola.

Bantuan dan dorongan baik moril maupun materi dari berbagai pihak, yang menjadikan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang direncanakan, oleh 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 Tasikmalaya beserta stafnya, yang

telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan dan koreksi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Mulyadi M.Pd., selaku dosen pembimbing I 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. Bapak Juhrodin, M.Pd., selaku dosen yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan dan koreksi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. 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.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ciwaringin beserta guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan izin penelitian sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Sahabatku Irwanto, Ilham Ramadan, Hamzah Haz, Ageng Masykur Arrasyid, Muhamad Farid, Satria Takdir Muroby, Agrinta Jati Nusa, Andri Taufik, Ikb

Maulana, Yulistio, Rizal Rohiman dan sahabat-sahabat dari PENJAS B 2015.

Terimakasih selalu memberikan motivasi dan semangat dalam hal penulisan skripsi dan makna kebersamaan selama jadi mahasiswa.

8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan PENJAS, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
9. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Teristimewa dan yang paling utama penulis sampaikan rasa hormat, pengabdian yang terdalam serta terimakasih yang tiada terhingga kepada yang tercinta Ibu dan Bapak ( Atin kurniatin dan Subandi) yang telah banyak memberikan baik moril maupun materil serta doa yang senantiasa selalu dipanjatkan dengan tulus dan ikhlas diberikan tak henti-hentinya. Kepada wa Nono ( Rudi Haryono). Nenek ( mimi Arsini), Wulan Cahya Maulidiyah dan seluruh keluarga besarku. Terimakasih banyak atas kasih sayang dan cinta kasih yang tucurah, serta motivasinya, tanpa kalian penulis tidak berarti apa-apa, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi ladang pahala dan mendapat balasan yang setimpal. Amin.

Tasikmalaya, juni 2019

Penulis,

**SAHRUL BAHTIAR**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Defisini Operasional .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Latihan .....	7
a.    Pengertin Latihan .....	7
b.    Tujuan Latihan .....	8
c.    Prinsip Latihan .....	9



2. Alat bantu .....	14
3. Futsal .....	17
a. Pengertian Futsal.....	17
b. Peraturan futsal .....	19
c. Teknik dasar permainan futsal .....	23
1) Teknik dasar mengumpan .....	23
2) Teknik dasar menahan bola .....	24
3) Menggiring Bola .....	25
4) Teknik dasar <i>shooting</i> .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Anggapan Dasar .....	29
D. Hipotesis .....	30

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	31
B. Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Desain Penelitian.....	33
E. Langkah-Langkah Penelitian .....	34
1. Tahap Persiapan.....	34
2. Tahap Pelaksanaan .....	35
3. Tahap Akhir .....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	36

H. Teknik Analisis Data .....	37
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
a. Penguji Normalitas Data .....	43
b. Penguji Homogenitas .....	44
2. Pengujian Hipotesis .....	45
a. Hasil Analisis Data <i>Shooting</i> .....	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	49
1. Program latihan.....	49
2. Data Hasil Tes <i>Shooting</i> .....	53
3. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standard Deviasi dan Varians Dari Masing-masing Data (Tes Awal).....	54
4. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standard Deviasi Dan Variasins Dari Masing-masing Data (Tes Akhir) .....	55
5. Uji Homogenitas Data .....	56
6. Uji Hipotesis .....	57

7. Tabel Distribusi Normal.....	58
8. Tabel Distibusi Chi-Kuadrat ( $X^2$ ).....	59
9. Tabel Distribusi F.....	60
10. Tabel Distribusi t.....	61
11. Tabel Normalitas Liliefors .....	62
12. SK Pembimbing Skripsi.....	63
13. Surat Ijin Penelitian.....	64
14. Surat Hasil Penelitian.....	65
15. Foto-Foto Penelitian.....	66
16. Riwayat Hidup.....	72

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Tangga.....	10
Gambar 2.2. Alat Bantu Ban Sepeda.....	17
Gambar 2.3. Lapangan Futsal .....	20
Gambar 2.4. Bola Futsal.....	21
Gambar 2.5. Gambar <i>Passing</i> .....	24
Gambar 2.6. Gambar Menahan bola.....	25
Gambar 2.7. Gambar Menggiring Bola.....	26
Gambar 2.8. Gambar <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Sepatu .....	27
Gambar 2.9. Gambar <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Sepatu .....	28
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	34
Gambar 3.2. Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Futsal .....	37

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Data Hasil Tes <i>Shooting</i> .....	42
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Masing-Masing Data.....	43
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data .....	44
Tabel 4.4. Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	44
Tabel 4.5. Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan <i>Shooting</i> .....	45