

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 Variasi Latihan Target terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka)”.

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.

Tasikmalaya, September 2021
Penulis

Dian Sudiana
172191154

UCAPAN TERIMA KASIH

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 Deni Setiawan, 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. Yudi Nugraha, S.Pd., selaku Manager Klub Futsal Cikijing Majalengka yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Ayeh dan Ibunda Nenih tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 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. Amiin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Konsep Latihan	7
2.1.1.1. Pengertian Latihan	7
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	9
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.1.1.3.1. Prinsip Beban Latihan (<i>Overload Principle</i>)	10
2.1.1.3.2. Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	12
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	13
2.1.2. Keterampilan Teknik	14
2.1.3. Permainan Futsal	16

	Halaman
2.1.3.1. Sejarah Permainan Futsal	16
2.1.3.2. Pengertian Permainan Futsal	18
2.1.3.3. Peraturan Permainan	19
2.1.3.3.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan	19
2.1.3.3.2. Gawang	20
2.1.3.3.3. Bola (<i>The Ball</i>)	21
2.1.3.3.4. Pemain	22
2.1.3.3.5. Wasit	22
2.1.3.3.6. Lamanya Permainan	23
2.1.3.3.7. Bola di Dalam dan di Luar Permainan	23
2.1.3.4. Teknik Dasar Permainan Futsal	23
2.1.3.4.1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	24
2.1.3.4.2. Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	25
2.1.3.4.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	26
2.1.3.4.4. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	27
2.1.3.4.5. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	28
2.1.3.4.6. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
2.1.4. Konsep Ketepatan	31
2.1.4.1. Pengertian Ketepatan	31
2.1.4.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan.....	31
2.1.5. Variasi Latihan Target	32
2.1.5.1. Latihan Target Sasaran Bola Digantung	33
2.1.5.2. Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran <i>Cones</i> di Depan Gawang	36
2.1.5.3. Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran di Berbagai Sudut Gawang	38
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	39
2.3. Kerangka Konseptual.....	40
2.4. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian	42
3.2. Variabel Penelitian	43
3.3. Desain Penelitian	43
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	44
3.4.1. Populasi Penelitian	44
3.4.2. Sampel Penelitian	44
3.5. Teknik Pengumpulan Data	44
3.6. Instrumen Penelitian	45
3.7. Teknik Analisis Data.....	47
3.8. Langkah-langkah Penelitian	49
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data	51
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	51
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	53
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	53
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	53
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	54
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	56
5.2. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	60
--------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	11
Gambar 2.2 Lapangan Futsal	20
Gambar 2.3 Gawang Futsal	21
Gambar 2.4 Bola Futsal	22
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	25
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola	26
Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	27
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	28
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	29
Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
Gambar 2.11 Visualisasi Latihan Target Sasaran Bola Digantung	34
Gambar 2.12 Bola Digantung	35
Gambar 2.13 Latihan Target Sasaran Bola Digantung	35
Gambar 2.14 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran <i>Cones</i> di Depan Gawang	36
Gambar 2.15 Sasaran <i>Cones</i>	37
Gambar 2.16 Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran <i>Cones</i> di Depan Gawang	37
Gambar 2.17 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran di Berbagai Sudut Gawang	38
Gambar 2.18 Sasaran Botol air Mineral di Berbagai Sudut Gawang	39
Gambar 2.19 Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran Botol Air Mineral di Berbagai Sudut Gawang	39
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	43
Gambar 3.2 Diagram Tes Menendang Bola ke Gawang	46
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i>	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	51
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	52
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	52
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	53
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	53
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	61
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	62
Lampiran 3. Program Latihan	63
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	67
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	68
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	69
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	70
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	71
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	72
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	74
Lampiran 11. SK Bimbingan	75
Lampiran 12. Surat Ijin Observasi	76
Lampiran 13. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel	78
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	83