

**PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI
SHOOTING ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY KOTA PADANG,
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

CAHYADI DWINORTA

NIM/BP: 19089121/2019

**PROGRAM STUDY ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPERTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2024

PERSETUJUAN SKRIPSI

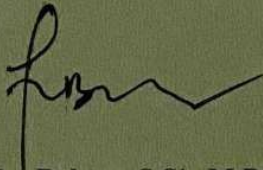
**PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING
ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY KOTA PADANG,
SUMATERA BARAT**

Nama : Cahyadi Dwi Norta
NIM/BP : 19089121/2019
Tahun Masuk : 2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2024

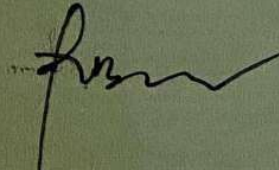
Disetujui Oleh:

KEPALA DAPARTEMEN KESEHATAN
DAN REKREASI



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

DOSEN PEMBIMBING



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

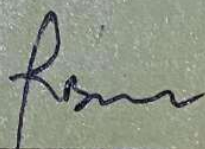
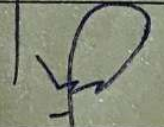

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**PENGARUH MODEL LATIHAN TAREGET TERHADAP AKURASI
SHOOTING ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY KOTA PADANG,
SUMATERA BARAT**

Nama : Cahyadi Dwi Nort
NIM/BP : 19089121/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	
2. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	
3. Anggota	: Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis	

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh model latihan target terhadap akurasi *shooting* atlet futsal vamos academy kota Padang, Sumatera Barat” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Dalam karya tulis ini, tidak karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan pihak lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari dapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, mei 2024

Yang membuat pernyataan



Cahyadi Dwi Norta

ABSTRAK

Cahyadi Dwi Norta. 2024. Pengaruh Model Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Atlet Futsal Vamos Academy Kota Padang, Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi shooting atlet futsal vamos academy Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan target terhadap akurasi shooting atlet futsal Vamos Academy Kota Padang, Sumatera Barat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “One Group Pre-test and Post- test Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Vamos Academy Kota Padang yang berjumlah 115 atlet. Penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive* Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 16 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes shooting . Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akurasi shooting atlet futsal Vamos Academy Kota Padang sebelum dan sesudah latihan target. Terjadinya peningkatan dari tes awal dan tes akhir dengan skor rata – rata tes awal 7,38 dan skor rata – rata 11,81. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh thitung 3,563 > ttabel 1,745 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 16$. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan target berpengaruh terhadap akurasi shooting atlet futsal Vamos Academy Koata Padang, Smuatera Barat.

Kata Kunci: Latihan Target, Akurasi Shooting, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Atlet Futsal Vamos Academy Kota Padang, Sumatera Barat”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M. Pd. sebagai Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai pembimbing skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Andri Gemaini S.Si, M. Pd selaku penguji I yang banyak memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Bapak Donal Syafrianto, Sst.FT., M.Fis selaku penguji II yang banyak memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang tercinta, Ayah Muhammad Yutas dan Bunda tercinta Gusnaini, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a, motivasi yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat kepada penulis.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Februari 2024

Cahyadi Dwi Norta

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Masalah	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Futsal	8
2. Hakikat Latihan Permainan Target.....	11
3. Prinsip Latihan	13
4. Variasi Latihan	18
5. Model Latihan Target.....	19
6. Akurasi <i>Shooting</i>	23
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31

	Halaman
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Defenisi Operasional Variasi.....	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrument Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	41
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan Penelitian	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Populasi	32
3. Data Sampel	33
4. Norma Penilaian Tes Shooting.....	35
5. Distribusi Data Pre test dan Post Test	38
6. Uji Normalitas Data.....	40
7. Rangkuman Uji Homogenitas	41
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	41
9. Presentase Peningkatan Akurasi Shooting Setelah diberikan Model Latihan Target	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Target Goaling.....	20
2. Permainan Target Girshoot.....	21
3. Permainan Target Zig Zag.....	23
4. Teknik Shooting dengan Punggung kaki	25
5. Teknik Shooting dengan Kaki Bagian Dalam.....	25
6. Teknik Shooting dengan Ujung kaki.....	26
7. Tes Ketepatan Shooting.....	34
8. Foto Bersama pelatih.....	82
9. Foto Bersama atlet Vamos Academy Kota Padang.....	82
10. <i>Warming up</i>	83
11. Permainan saat melakukan materi goaling	83
12. Permainan saat melakukan materi girshoot	84
13. Permainan saat melakukan materi zig zag goal.....	84
14. Pemain saat melaksanakan materi game	84
15. Target Shooting	85
16. Pemain sedang melakukan cooling down	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	51
2. Data pretest	73
3. Data posttest	74
4. Pengujian Homogenitas Data Tes Awal (Pretest)	75
5. Pengujian Homogenitas Data Tes Akhir (Posttest)	76
6. Pengujian Homogenitas Data Tes Awal (Pretest) dan Tes Akhir (Posttest)	77
7. Pengujian Hipotesis	78
8. Tabel Distribusi t	79
9. Tabel Distribusi F	80
10. Nilai Kritis L untuk Liliefors	81
11. Dokumentasi Penelitian	82
12. Surat Izin Penelitian	86
13. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi merupakan indikator penting dari hasil yang diperoleh selama mengikuti pendidikan (Gunarsa, Singgih, 2008). Menurut Maghfiroh (2011:24) Prestasi adalah perilaku yang berorientasi tugas yang memungkinkan prestasi individu dievaluasi menurut kriteria dari dalam maupun dari luar, melibatkan individu untuk berkompetisi dengan orang lain. Prestasi adalah bukti usaha yang telah di capai. Jika berdasarkan istilah atau tata bahasa yang benar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang dicapai. Menurut UU RI No.11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada ayat 1 pasal 12 bahwa : Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Dari kutipan diatas prestasi merupakan hasil yang telah dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu futbol dan sala, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan diruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: I). Futsal merupakan

olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000-an permainan futsal mulai dikenal masyarakat.

Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi.

Menurut Tenang (2008) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Sedangkan Menurut B. Travassos, dkk. (2011) futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan di atas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberigaris yang memiliki ukuran tertentu.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang

dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2008: 49). Permainan futsal memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009:22), teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola).

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus contohnya pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan kerjasama yang solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi yang bagus.

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketetapan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam 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 ketrampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

Vamos Academy Padang merupakan akademi futsal binaan Vamos Mataram FC salah satu tim kontestan di Liga Pro Futsal Indonesia, Vamos Academy Padang diresmikan pada tanggal 11 maret 2018 dimana struktur kepelatihan Direktur Teknik Juniorta Fajri Habibi (AFC level 2), Pelatih Kepala Abdul Khalik (Nasional level 1). Tujuan dari Vamos Academy Padang yaitu membina pemain usia muda untuk mampu mengembangkan diri sebagai pemain potensial yang bisa berprestasi khususnya untuk Sumatera Barat dan Indonesia pada umumnya.

Berdasarkan observasi di kanal YouTube pada saat club Vamos mengikuti Turnamen liga nusantara (Linus) 2022 di Rafhely futsal Bypass Padang pada match perebutan juara ke 3 melawan tim asal tanah datar, terlihat dari jumlah shooting yang dilakukan pemain sebanyak 20 kali, para pemain hanya dapat mencetak 1 gol dengan total 9 shooting on target , dan 11 shooting off target yang mengakibatkan tim Vamos Academy mengalami kekalahan dan harus puas pada juara 4 pada ajang tersebut. Melihat permasalahan tersebut jika dibiarkan, tim Vamos Academy Padang akan kesulitan dalam meraih prestasi pada gelaran turnamen ataupun saat melakukan uji coba.

Melihat pentingnya akurasi shooting dalam bermain futsal, maka perlu ditingkatkan dengan memberikan latihan target yang sesuai, antara lain : goaling, girshoot, dan zig-zag goal. Penulis memilih latihan ini karna dalam pelaksanaannya memberikan fokus lebih terhadap akurasi shooting dan dapat diaplikasikan pada saat di lapangan selain itu, bentuk latihan ketepatan ini juga dapat menghindari terjadinya kejenuhan pada pemain dalam latihan yang relatif sama setiap kali latihan. Maka dengan hal ini penuliis tertatik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET FUTSAL VAMOS ACADEMY KOTA PADANG, SUMATERA BARAT”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah yakni:

1. Rendahnya akurasi *Shooting* Atlet Futsal *Vamos Academy* Kota Padang, Sumatera Barat
2. Belum adanya modifikasi program latihan target pada atlet futsal *Vamos Academy* Kota Padang, Sumatera Barat.
3. Kurang maksimalnya hasil latihan pada atlet futsal *Vamos Academy* Kota Padang, Sumatera Barat.
4. Menurunnya prestasi klub *Vamos Academy* Kota Padang, Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih difokuskan kepada latihan target untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada atlet futsal *Vamos Academy* Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* atlet futsal *Vamos Academy* Kota Padang, Sumatera Barat”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh

latihantarget terhadap akurasi *shooting* atlet futsal *Vamos Academy* Kota Padang Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelarsarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Atlet, sebagai pedoman atau informasi mengenai pengaruh kafein untuk meningkatkan performa atlet khususnya pada aspek daya tahan
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.