

**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENENDANG KE SASARAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 2
GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh
DHANIEL DEO PUTRA
NIM. 21086347

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok

Nama : Dhaniel Deo Putra

NIM : 21086347

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

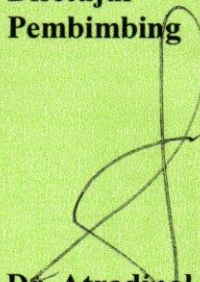
Padang, Agustus 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

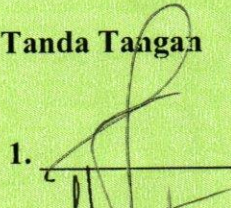
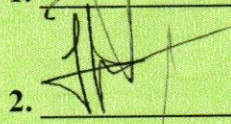
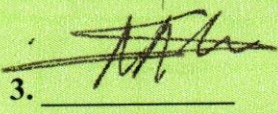
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dhaniel Deo Putra
NIM : 21086347

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan
Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung
Talang Kabupaten Solok

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang 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 terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Dhaniel Deo Putra
NIM. 21086347

ABSTRAK

Dhaniel Deo Putra (2025) : Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah saat latihan, para pemain masih sering melakukan kesalahan dalam tendangan *shooting*, seperti bola melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variasi latihan menendang ke sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP N 2 Gunung Talang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah metode quasi eksperimen.

Jenis Penelitian ini adalah Quasi Eksperimen yang bersifat Kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa yang aktif terlibat dalam ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Gunung Talang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang dipilih menggunakan metode probability sampling (acak). Instrumen penelitian tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan shooting ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang berpengaruh signifikan pada pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang. Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai t_{hitung} dari siswa terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki dalam sebesar 12,72 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 2,02. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 12,72 > t_{tabel} = 2,02$.

Kata Kunci : Latihan Menendang, Akurasi Shooting, Pemain Futsal SMP

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia dan hidayah-Nya yang senantiasa mengiringi langkah penulis, sehingga akhirnya skripsi dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok”** ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa terimakasih, saya ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Terima kasih tak terhingga kepada cinta pertama ku yaitu Ayahanda Nursyirwan dan surgaku ibunda tercinta Masniati beliau sangat berperan penting bagi penulis terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan dimana cita cita beliau agar bisa bersekolah tinggi, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana yang diimpikan.
2. Kepada Abang tersayang (bayu Anpratama)terimakasih untuk semuanya hiduplah lebih baik dan bahagia, terimakasih telah mengorbankan mimpi-mimpimu demi membiayai pendidikanku agar mimpi-mimpiku tumbuh. Setiap tetes keringatmu dalam mencari nafkah adalah bukti kasih sayang

yang tak ternilai, keberhasilan hari ini adalah berkat pengorbananmu .Kepada kakak ku tersayang (Anggi Safitri) yang telah menjadi Support sistem dalam mengerjakan skripsi dan kepada adikku tersayang (Yuda,Jihan,Farid) semoga skripsi ini bisa menjadi penyemangat bagimu untuk meraih cita citamu. Mari kita terus berjuang bersama, saling mendukung dan meraih mimpi-mimpi kita,semoga kalian bisa lebih sukses dari abang kalian.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bimbingan,dukungan dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Dr.Atradinal.,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, arahan, saran dan doa yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Haripah Lawanis,S.Pd.,M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan,masukan dan saran yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Mardepi Saputra.,M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan,masukan dan saran yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Krismadinata,S.T,M.T,Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayananyang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Dhaniel Deo Putra, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Terimakasih telah mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori	8
1. Futsal	8
2. Shooting	10
3. Teknik Shooting	13
4. Akurasi Shooting.....	17
5. Latihan.....	18
6. Latihan Variasi	19
7. Ekstrakurikuler	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. HASIL PENELITIAN.....	35
B. Pengolahan Data.....	36
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	39
E. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Data Populasi Penelitian	28
2. SPSS v25. Uji Normalitas	37
3. SPSS v25. Uji Homogenitas	37
4. Hasil Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki	15
2. Teknik Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	16
3. Teknik Shooting Menggunakan Ujung Kaki.....	17
4. Kerangka Konseptual	24
5. Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang Dengan Jarak 10 Meter	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Model Latihan Sesi 1	47
2. Model Latihan Sesi 2.....	50
3. Data Awal (<i>PRE-TEST</i>) Kemampuan <i>Shooting</i>	52
4. Data Akhir <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	53
5. Tes Ketepatan Shooting	54
6. Statistik Data pretest dan posttest	55
7. Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-Test Kemampuan Shooting	56
8. Uji Homogenitas Data.....	57
9. <i>Uji Hipotesis Penilaian</i>	59
10. Dokumentasi Arahan Penelitian.....	60
11. Surat Izin Penelitian	64
12. Surat Balasan Penelitian.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut:

“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.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuaraan dunia.

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang

lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Futsal berasal dari kota di Uruguay lebih tepatnya di Kota Montevideo. Olahraga futsal juga identik sebuah permainan dinamis, dilihat dari ukuran lapangan yang sedikit relatif lebih kecil dari sepakbola dan hampir tidak ada cela/ruang untuk membuat kesalahan. Ada juga pengertian futsal berdasarkan Mulyono (2017:73) menjelaskan bahwa:

“permainan futsal juga termasuk salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Futsal juga berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, melihat pada efisiensi dalam penggunaan lahan atau lapangan bermain yang relatif lebih kecil. Futsal juga dianggap sebagai sebuah permainan yang dapat memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepakbola”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa futsal adalah permainan bola kaki yang dimainkan oleh 2 tim dengan setiap tim terdiri dari lima (5) pemain yang berada di lapangan dan sepuluh (10) pemain cadangan. Pemain untuk melengkapi posisi di dalam lapangan pada saat bermain diantaranya ada posisi penjaga gawang (*goal keeper*), pemain belakang (*Anchor*), pemain sayap atau gelandang (*flank*), dan terakhir pemain depan atau penyerang (*pivot*). Empat momen dalam permainan futsal yaitu: Transisi, *Passing*, *Defense*, Transisi positif dan transisi negatif. Ada empat faktor yang mempengaruhi empat momen dalam permainan futsal yaitu: Kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Di dalam futsal banyak faktor yang mempengaruhinya seperti teknik dasar permainan futsal, Teknik-teknik dasar yang ada di dalam permainan

futsal salah satunya teknik dasar mengumpan (*passing*), merupakan cara mengoper bola ke sesama teman tim dengan mendorong bola dengan kaki. Teknik dasar selanjutnya menahan bola (*control*), merupakan cara menahan bola dengan menggunakan telapak kaki. Selanjutnya teknik dasar lambung (*chipping*), merupakan cara mengangkat bola dengan menggunakan punggung kaki. Dan ada juga teknik dasar yang sangat penting untuk mendapatkan poin, yaitu menembak bola (*shooting*) merupakan cara menendangkan bola ke arah gawang menggunakan ujung kaki.

Semua elemen yang ada dalam faktor tersebut sangat krusial dan saling terkait dalam permainan futsal untuk meraih poin. Namun, penulis hanya akan fokus untuk menganalisis lebih dalam mengenai teknik shooting. Teknik dasar shooting merupakan salah satu keterampilan paling penting dalam futsal, karena setiap pemain harus menguasainya. Seorang pemain harus menguasai dasar-dasar menendang bola, lalu meningkatkan akurasi shooting serta kemampuan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Mengingat betapa pentingnya teknik dasar *shooting* dalam futsal, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh para peserta didik.

Shooting Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) dijelaskan bahwa “*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan”.

Untuk itu dalam melakukan *shooting* yang benar adalah Pastikan tubuh seimbang dan sedikit condong ke depan. Kaki yang tidak menendang diletakkan sekitar 20 cm di samping bola, dan gunakan punggung kaki (*instep*) untuk tendangan keras, dan bagian dalam kaki untuk akurasi. Sentuh bagian tengah bola untuk menjaga kestabilan.

Teknik *shooting* membutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar menghasilkan gol. Menurut Utomo, E. B (2017:2) Konsentrasi merupakan proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan. Karena itu pada dasarnya, pemusatan perhatian didahului oleh berbagai rangsang yang sampai pada alat-alat indra kita. Dalam permainan futsal, *shooting* dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan punggung kaki. Penguasaan teknik *shooting* yang baik, terutama dengan punggung kaki, sangat bergantung pada kemampuan pemain untuk memfokuskan perhatian pada sasaran dan mengontrol kekuatan serta arah tendangan.

Dalam permainan futsal, teknik *shooting* menggunakan punggung kaki memegang peranan penting dalam menciptakan gol. Teknik ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik, terutama dalam situasi permainan yang cepat. Ricardo, R (2021) menyatakan bahwa *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan karena memberikan tendangan yang lebih keras dan terarah dibandingkan teknik *shooting* lainnya seperti menggunakan ujung kaki atau kaki bagian dalam. Tendangan dengan punggung kaki menghasilkan tendangan yang terarah dan lebih kuat, namun

membutuhkan pemahaman biomekanik yang baik, termasuk postur tubuh, koordinasi kaki, dan fokus pada target. Tanpa penguasaan teknik ini, akurasi tendangan sulit ditingkatkan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi efektivitas dalam mencetak gol.

Latihan merupakan program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy. Latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih. Dalam terminologi asing sering disebut dengan *training*, *exercise*, *practice*. Latihan terdiri dari latihan fisik umum yang bertujuan untuk peningkatan sistem kardio pulmonaris dan khusus yang bertujuan untuk pembentukan prestasi tinggi. Latihan merupakan suatu proses atlet dalam mencapai suatu prestasi yang didambakan, maka dari itu seorang atlet haruslah bersungguh-sungguh dalam melatih dirinya secara bertahap.

Berdasarkan hasil observasi pada pelaksanaan latihan ekskul futsal belum menunjukkan hasil yang maksimal. Contohnya, saat latihan, para pemain masih sering melakukan kesalahan dalam tendangan *shooting*, seperti bola melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan.

Berdasarkan permasalahan dan potensi solusi tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pemain Futsal SMP N 2 Gunung Talang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Teknik
2. Sarana dan prasarana
3. Fisik
4. Program latihan

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* pemain futsal SMP N 2 Gunung Talang. Maka itu penulis perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada kondisi fisik yang di bahas: akurasi shooting pemain futsal SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

D. Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan menendang ke sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP N 2 Gunung Talang?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variasi latihan menendang ke sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP N 2 Gunung Talang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi Siswa: Meningkatkan akurasi *shooting*, meningkatkan motivasi dan minat dalam latihan futsal dan memberikan pengalaman latihan yang lebih variatif dan menyenangkan.
2. Bagi Pelatih dan Guru Olahraga: Memberikan informasi dan referensi mengenai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* dan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program latihan futsal.
3. Bagi Sekolah: Meningkatkan kualitas kegiatan ekstrakurikuler futsal, memberikan kontribusi positif dalam pengembangan prestasi olahraga di sekolah.
4. Bagi Ilmu Pengetahuan: Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya dalam latihan futsal dan teknik *shooting*, sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan *shooting* dalam futsal.
5. Bagi Program Studi Penjaskesrek: sebagai bahan dasar teori dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi *shooting*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya dapat ditemukan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya, terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VII, VIII, XI. Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai t_{hitung} dari siswa terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam sebesar 12,72 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 2,02. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 12,72 > t_{tabel} = 2,02$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan penargetan terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam oleh siswa kelas VII, VIII, XI SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru/Pelatih Futsal, dalam melakukan latihan futsal dapat dilakukan penerapan metode latihan variasi menendang ke sasaran sebagai bagian dari program latihan rutin, karena terbukti mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain secara signifikan.

2. Bagi siswa dengan melakukan latihan secara rutin dan konsisten dapat meningkatkan keterampilan menendang bola, khususnya teknik *shooting* dengan punggung kaki. Siswa dapat untuk menjaga kebugaran fisik agar latihan lebih optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dalam keterbatasan yang peneliti alami seperti hal waktu, jumlah sampel, dan desain penelitian dapat dilakukan dengan
 - a. menggunakan desain eksperimen dengan kelompok control agar hasil yang lebih kuat secara ilmiah.
 - b. Melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai kelas yang memiliki minat dalam permainan olahraga futsal.
 - c. Menambahkan indicator penilaian lain seperti kecepatan tendangan atau pengambilan keputusan saat menendang.
4. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan fasilitas dan waktu yang lebih memadai bagi kegiatan olahraga terutama olahraga futsal. Hal ini akan mendukung proses pembinaan teknik dasar secara lebih maksimal melalui metode latihan yang terbukti efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani - Untung Nugroho - Google Buku*.
- Sasminta. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap hasil Belajar Shooting pada permainan futsal (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 28 SURABAYA). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Sumarna, D. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.54438/SPORTIF.V6I1.262>
- Aswadi., Amir. N., Karimuddin (2015). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1).
- Duhe, E. D. P (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan Dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1). Diakses dari
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 2 Depok Tahun 2016. (Skripsi, Universitas Yogyakarta).
- Husaeni, A., & Hasmarita, S (2021). Minat Siswa Menengah Atas Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1).
- Istofian, R. S., & Amiq, F (2016). Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepak Bola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Kusuma, I. M. A. W (2021). Teknik yang Paling Dominan pada Pertandingan Futsal Putra Profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Menurut Aswadi., Amir. A., & karimuddin (2015). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1). Diakses dari
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R (2019). Model Pembelajaran *Shooting* Futsal Untuk Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1). DOI 10.3157/jpo.v8i1.1218
- Nugraha, U., & Sari, P. R (2022). Pengaruh Latihan *Wall Pass* Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1).

- Permana, L (2023). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Pengembangan Kebugaran Fisik. *Jurnal Edukasimu*, 3(1).
- Pratama, A.P., Andi, A., & Iqbal, M (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi *Shooting* dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, Indonesia*. Hal. 63-69.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional*. Jakarta Pusat: Kemenpora Republik Indonesia.
- Ricardo, R. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 9 Bandar Lampung. (Skripsi, Universitas Lampung).
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei. M. M (2021). Survei Teknik Dasar *Passing* Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6).
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sundays,A (2022). Analisis Gerakan Pada *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki.
- Triadiansyah, M. R., Widodo, A (2019). Pengaruh Metode *Drill Shooting* Untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Wardana, J. E. I (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Permainan Futsal SFC Planet Sleman. *Journal Student UNY*, 4(3).