

**PERPEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN PERMAINAN  
TARGET DAN FUN GAME TERHADAP KETEPATAN  
SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI  
PEMAIN FUTSAL PRATAMA FAMILY**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh**

**GENTA YULINARDI  
NIM. 15087049/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Judul : Perpedaan efektivitas antara latihan permainan target dan fun game terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pemain futsal pratama family

Nama : Genta Yulinardi

NIM/BP : 15087049/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

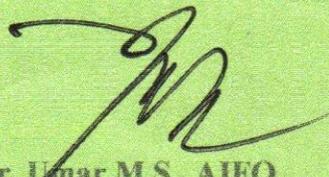
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2022

Disetujui Oleh:

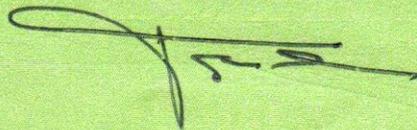
Pembimbing



**Dr. Umar, M.S., AIFO**  
**NIP. 196106151987031003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Genta Yulinardi

Nim : 15087049

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji skripsi

Program studi Pendidikan Kepelatihan olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul :

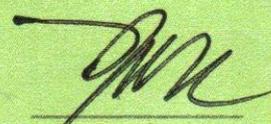
**Perbedaan efektivitas antara latihan permainan target dan fun game terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pemain futsal pratama family**

Padang, April 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr.Umar,M.S., AIFO
2. Anggota : Drs.Hendri Irawadi M.Pd
3. Anggota : Ikhwanul Arifan M.Pd

Tanda Tangan

1 

2 

3 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Perbedaan Efektivitas Antara Latihan Permainan Target dan Fun Game Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pemain Futsal Pratama Family”, 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 ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2021  
Yang Membuat Pernyataan



Genta Yulinardi

BP/NIM. 2015/15087049

## ABSTRAK

**Genta Yulinardi. 2021. “Perbedaan Efektivitas Antara Latihan Permainan Target dan Fun Game Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pemain Futsal Pratama Family”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal pratama family. Variabel dalam penelitian ini model latihan permainan target, dan fun game serta ketepatan *shooting* pemain futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara latihan permainan target dan fun game terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal pratama family.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat perbedaan efektivitas antara latihan permainan target dan fun game terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Pratama family sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain usia 17 dan usia 20 sebanyak 20 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel di rangking dan di bagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinally meatching pairing*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes ketepatan *shooting* futsal. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa 1) diperoleh  $t_{hitung}$  (8,497)  $>$   $t_{tabel}$  (2,262), artinya penerapan latihan permainan target dapat meningkatkan ketepatan *shooting*, 2) diperoleh  $t_{hitung}$  (6,145)  $>$   $t_{tabel}$  (2,262), artinya penerapan latihan fun game dapat meningkatkan ketepatan *shooting*, 3) diperoleh hasil rentangan *mean pre test* dan *post test* latihan permainan target 1,3 lebih besar dari rentangan *mean pre test* dan *post test* 1,1 yang diberi latihan fun game, dimana metode latihan permainan target lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Perbedaan Efektivitas Antara Latihan Permainan Target dan Fun Game Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pemain Futsal Pratama Family"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Dr. Umar, M.S., AIFO, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pengertian Futsal.....	8
2. Teknik Dasar Bermain Futsal .....	9
3. Teknik <i>Shooting</i> Dalam Futsal .....	10
4. Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Futsal .....	14
5. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan .....	16
6. Prinsip-Prinsip Latihan .....	18
7. Hakikat Permainan Target .....	21

8. Permainan Target Untuk Latihan Ketepatan .....	23
9. Fun Game .....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	40
B. Uji Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan .....	45
E. Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Klub Pratama Family .....	3
2. Populasi Penelitian .....	35
3. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	40
4. Uji Normalitas Data Penelitian .....	42
5. Homogenitas Varians Data Penelitian .....	43
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis <i>Pertama</i> .....	43
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis <i>Kedua</i> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki .....	11
2. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Kaki Bagian Dalam .....	12
3. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki .....	13
4. Permainan Target <i>Goalling</i> .....	24
5. Permainan Target <i>Girshoot</i> .....	25
6. Permainan Target <i>Zig-Zag</i> .....	26
7. Permainan Target <i>Bolbal Shoot</i> .....	27
8. Design Nonequivalent Control Grup Deseign .....	33
9. Original Pairing (Desain A-B-A-B-A-B) .....	36
10. Lapangan Tes Ketepatan <i>Shooting</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Permainan Target .....	59
2. Program Latihan Fun Game .....	76
3. Data Mentah Pengukuran <i>Pre Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal .....	90
4. Data Mentah Pengukuran <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal .....	91
5. Data Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal Kelompok Latihan Permainan Target (A) .....	92
6. Data Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal Kelompok Latihan Fun Game (B) ..	93
7. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Permainan Target (A)..	94
8. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Fun Game (B).....	95
9. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Permainan Target (A)	96
10. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Fun Game (B) .....	97
11. Uji Homogenitas Varians Data Penelitian .....	98
12. Pengujian Hipotesis Pengaruh Kelompok Latihan Permainan Target (A)	99
13. Pengujian Hipotesis Pengaruh Kelompok Latihan Fun Game (B) .....	100
14. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	101
15. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	102
16. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	103
17. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	104
18. Dokumentasi Penelitian .....	109

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah suatu hal yang baru. Masyarakat Indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal. Masyarakat Indonesia yang menggemari sepakbola dan memainkannya di segala tempat yang memungkinkan permainan ini dilakukan, sebetulnya telah mengenal permainan yang mirip dengan futsal sejak lama. Logika ini didapat jika menurut keseharian masyarakat Indonesia yang memainkan sepakbola di lapangan mini, termasuk lapangan yang berada di dalam ruangan.

Hal ini kemudian berkembang dan diketahui secara luas dengan permainan bernama futsal (Mulyono, 2014:6). Indonesia juga dikenal sebagai negara yang pernah menyelenggarakan kejuaraan futsal tingkat benua Asia di bawah kendali organisasi sepakbola Asia (AFC). Tepatnya tahun 2002, Indonesia terpilih sebagai tuan rumah piala futsal AFC. Pada kejuaraan futsal tingkat Asia tersebut, terdapat 15 negara yang menjadi peserta.

Lewat sebuah badan yang bernaung di bawah kendali PSSI sebagai induk organisasi sepakbola Indonesia, Badan Futsal Nasional alias BFN ditugaskan untuk mengurus segala hal yang mengenai perkembangan futsal di Tanah Air termasuk di antaranya menyelenggarakan kompetisi futsal secara berkala di tingkat nasional. Sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang

Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 mengatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik *shooting* keliatan 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 keterampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam 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.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sering di pertandingan, futsal merupakan olahraga prestasi untuk bisa berprestasi pemain futsal harus memiliki beberapa keterampilan yaitu *shooting*. *Shooting* dalam bermain futsal merupakan salah satu teknik yang wajib di miliki oleh pemain futsal, kenapa karna *shooting* adalah salah satu tujuan bermain futsal untuk menciptakan goal dan mendapatkan kemenangan.

Salah satu klub futsal yang perlu di tingkatkan prestasinya adalah klub Pratama Family salah satu klub yang berada di Kota Sungai Penuh. Terletak Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Pratama Family terbentuk pada tahun 2011 yang berisikan pemain muda. Pemain dari tim futsal Pratama Family kebanyakan yang bersekolah di SMAN 1 Sungai Penuh pelatih dari Pratama Family juga mengajar atau guru olahraga di sman 1 sungai penuh Pratama Family mempunyai struktur organisasi yang menjalankan tim yaitu sebagai berikut manajer, pelatih kepala, wakil pelatih dan pelatih kiper.

Hasil observasi peneliti dan wawancara dengan pelatih pemain dari Pratama Family terlihat kurang mempunyai keterampilan yang bagus. Hal ini terlihat dari permainan yang dilakukan pada saat kejuaraan, beberapa pemain tidak melakukan *shooting* yang bagus. Sehingga di duga pemain dari klub Pratama Family ini memiliki keterampilan *shooting* yang tidak bagus. Hal ini juga berdasarkan wawancara dengan pelatih menguatkan bawasanya klub Pratama Family ini akhir-akhir ini memang mengalami penurunan prestasi terlihat dari tabel berikut:

**Tabel 1. Prestasi Klub Pratama Family**

No	Prestasi	Tahun
1.	Juara 1 piala Kalpores Cup	2011
2.	Juara 1 piala KNPI	2011
3.	Juara 1 piala IMKS UNP	2012
4.	Juara 1 piala IPKJ	2013
5.	Juara 2 piala IMKS UNP II	2016
6.	Juara 2 piala ulang tahun kota Sungai Penuh	2017
7.	Juara 1 piala HMKS Sumbar	2017
8.	Semi final piala Kalpores Cup	2018
9.	Tidak lolos grup liga futsal nusantara	2018
10.	Tidak lolos grup piala KTLA kota Sungai Penuh	2019
11.	Tidak lolos grup liga futsal nusantara	2019

Di lihat dari uraian di atas memang dari klub Pratama Family memiliki penurunan prestasi 2 tahun terakhir ini. Dengan adanya masalah tersebut sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian adalah perbedaan efektivitas latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Penyebab kekalahan tim Pratama Family di saat pertandingan pemain dari Pratama Family kurang memanfaatkan peluang di depan gawang karna pemain tidak bisa melakukan *shooting*. Faktor-Faktor yang menentukan keberhasilan *shooting*, fisik, teknik *shooting*, dan mental. Fisik jika pemain tidak memiliki fisik yang bagus kekuatan untuk *shooting* tidak bisa maksimal, teknik jika pemain memiliki teknik *shooting* yang baik maka pemain tersebut akan mudah untuk menciptakan goal, mental sangat berpengaruh pemain dalam melakukan *shooting* di karenakan memiliki mental yang baik akan mudah melakukan *shooting* dan menciptakan goal.

Bentuk-bentuk latihan meningkatkan *shooting* yaitu permainan target dan fun game. Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis lempar atau di pukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah di tentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Sedangkan fun game permainan yang di dalamnya membutuhkan *shooting* ke sasaran tujuannya menciptakan gol dengan target ke sudut sempit. Di antara ke dua metode yang biasa di lakukan belum diketahui mana yang lebih efektif.

Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan metode pendekatan bermain. Pada dasarnya pemain senang melakukan permainan karena di dalam penelitian ini permainan target dan fun game diharapkan tepat untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pratama Family saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang dengan efektif.
2. Perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain Pratama Family sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain futsal.
3. Metode latihan permainan target belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family.
4. *Shooting* pemain ketika bertanding masih melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan tidak tepat sasaran.
5. Kurangnya variasi materi yang diberikan pelatih untuk bisa mengembangkan teknik *shooting* pemain.
6. Pembina belum memperhatikan soal *finishing* pemain pada saat latihan khususnya pada latihan *shooting*

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan efektivitas antara latihan permainan target dan fun game terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal Pratama Family.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan adalah apakah ada perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan permainan target dengan fun game?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Apakah ada pengaruh efektivitas permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal Pratama Family.
2. Apakah ada pengaruh efektivitas fun game terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal Pratama Family.
3. Perbedaan efektivitas permainan target dan fun game yang mana yang lebih efektif.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal.

2. Bagi mahasiswa khususnya pada prodi ilmu keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga futsal.
3. Bagi para pemain Pratama Family yang terlihat dalam penelitian ini, keterlibatan pemain dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pentingnya dalam penerapan latihan permainan target untuk melatih ketepatan *shooting* pemain futsal.
4. Untuk para pembina atau pelatih sebagai rancangan untuk menyusun program latihan futsal.