

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI**

**(SKRIPSI)**

**Oleh**

**AJIE RAKHMATAN  
NPM 2113051052**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI**

**Oleh**

**AJIE RAKHMATAN**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain *academy* futsal Kotabumi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komperatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Instrument yang digunakan yaitu Tes ketepatan *Shooting* pemain *academy* futsal Kotabumi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment latihan target terhadap ketepatan *shooting*. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 12,725 > nilai t tabel = 2,228. (2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol atau tanpa perlakuan terhadap latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain *academy* futsal Kotabumi. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 4,841 > nilai t tabel = 2,228. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok treatment dan kelompok kontrol dengan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain *academy* futsal Kotabumi. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar 6,396 > t tabel = 4,012.

**Kata Kunci :** latihan target, ketepatan *shooting*, futsal.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF TARGET TRAINING ON SHOOTING ACCURACY OF KOTABUMI FUTSAL ACADEMY PLAYERS**

**By**

**AJIE RAKHMATAN**

The objective of this study is to determine the effect of target training on shooting accuracy among players of the Kotabumi futsal academy. The research method used is a comparative experimental design. The sample consisted of 20 athletes selected using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was a shooting accuracy test for players of the Kotabumi futsal academy. The results of the study indicate that: (1) There is a significant effect of the treatment group receiving target training on shooting accuracy. Based on the t-test at a 5% significance level (0.05), the calculated t-value is 12.725, which is greater than the critical t-value of 2.228. (2) There is a significant effect of the control group (without target training) on shooting accuracy. Based on the t-test at a 5% significance level (0.05), the calculated t-value is 4.841, which is greater than the critical t-value of 2.228. (3) There is a significant difference between the treatment and control groups in terms of the effect of target training on shooting accuracy among players of the Kotabumi futsal academy. Based on a two-tailed test (significance level = 0.05), the calculated t-value is 6.396, which is greater than the critical t-value of 4.012.

**Keywords :** target training, shooting accuracy, futsal.

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI**

**Oleh**

**AJIE RAKHMATAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi

**: PENGARUH LATIHAN TARGET  
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING  
PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI**

Nama

**: Ajie Rakhmatan**

Nomor Pokok Mahasiswa

**: 2113051052**

Program Studi

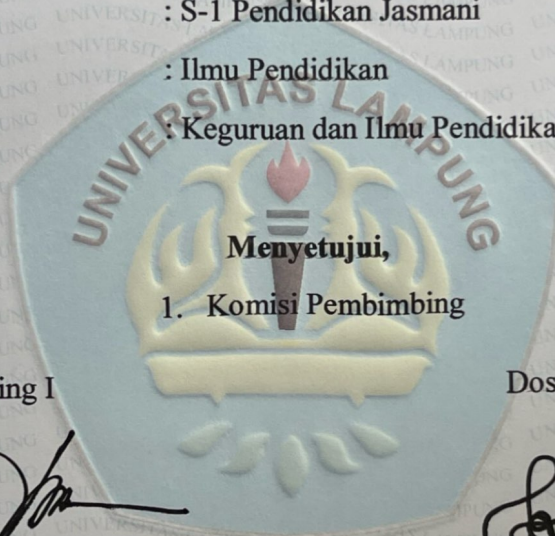
**: S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan

**: Ilmu Pendidikan**

Fakultas

**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Menyetujui,**

**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

**Dr. Candra Kurniawan, M.Or.**  
NIP 19910312024211005

Dosen Pembimbing II

**Suwarli S.Pd., M.Or.**  
NIP 198912122024211041

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 197412202009121002

## MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Candra Kurniawan, M.Or.

Sekretaris

: Suwarli S.Pd., M.Or

Penguji

: Drs. Herman Tarigan, M.Pd

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 September 2025

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ajie Rakhmaatan  
NPM : 2113051052  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 14 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Ajie Rakhmatan

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ajie Rakhmatan, lahir di Kotabumi, Lampung Utara, Lampung, pada tanggal 2 Juni 2003, anak keempat dari empat bersaudara. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 5 Kelapa Tujuh, selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 7 Kotabumi, selesai pada tahun 2018, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 3 Kotabumi, selesai pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, penulis juga sering mengikuti beberapa kegiatan kegiatan dan kejuaraan dari tingkat Daerah, Provinsi, dan Nasional seperti :

1. Juara 1 physics futsal competition 2022
2. Peserta Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi 2022
3. Juara 3 Futsal Ganjar cup 2022
4. Juara 3 Futsal Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah Lampung 2022
5. Juara 2 PB Futsal Competition 2022
6. Juara 1 Futsal Piala DPRD Lampung Utara 2022
7. Juara 2 Futsal Liga Mahasiswa & Pelajar Se Provinsi Lampung 2021
8. Juara 1 Futsal HMJ-HI Unila IR League 2023
9. Peserta Kualifikasi Telkom University Futsal Competition 2023
10. Kejuaraan Liga Futsal Nusantara 2023
11. Juara 3 Futsal Tubaba Competition 2023
12. Juara 3 Futsal Governance Futsal Festival 2023

13. Juara 1 Futsal Gebyar Gamatala Cup 2023
14. Juara 3 Futsal AFK Lampung Utara 2024
15. Juara 3 Futsal Universitas Sriwijaya 2024
16. Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Lampung

Pada tahun 2024 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Purwodadi, Kecamatan Way Sulan, Kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri Purwodadi, Kecamatan Way Sulan, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca

## **MOTTO**

*“Impian Besar Membutuhkan Langkah Kecil Yang Gigih.”*

*(Ajie Rakhmatan)*

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillaahirrahmaanirrahiim***

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukan setiap jalan yang aku lewati.

Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya

Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga

kupersembahkan karya ini untuk:

**Ayahanda Drs. Nasril Esha dan Surgaku Ibunda Dra. Bilhuda Ratu, MM.Pd**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, dan cinta kasih yang tiada terhingga. Terimakasih sudah menjadi tujuan saya untuk berada ditempat ini.

## SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis Berterima kasih kepada Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd.,M.Or. sebagai pembimbing satu dan Bapak Suwarli, S.Pd.,M.Or. , sebagai pembimbing dua, serta Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTABUMI” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga, Ayah Drs Nasril Esha, dan Ibu Dra Bilhuda Ratu MM.Pd. , serta kakak saya Wahyu Rhinaldo, Muhammad Rizki, Dan Affan Ghaffar yang selalu memberikan support serta doa'nya.
7. Bapak Yopi Doan Irawan., Pelatih Academy Futsal Kotabumi yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di tim Futsal tersebut.
8. Teman Seperjuangan Penulis, Gazhi Al Ghifari, Ahmad Taufiq, Bayu Aji, AM.

Pramboedi Wicaksono, Bima Bagus, Jihad Akbar, Rafi Alfarabi yang sudah menemani proses suka duka ketika penulis menempuh pendidikan perkuliahan, terimakasih karna sudah menjadi teman sekaligus saudara saudari di perantauan.

9. Teruntuk Perempuan kelahiran 30 maret 2003 bernama Yolanda natsya. Terimakasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, Sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri.
10. Sahabat Dekat Penulis Farell Abid, Dyo Haqiqi, Hecekiel, Gilang Ramadan, Desrio Adi, Arya Benu, Saydina Rangga , Terimakasih Sudah Menjadi teman penulis semasa kuliah dan mengukir banyak cerita bersama yang nantinya akan kita ceritakan kembali cerita itu dihari tua.
11. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2021, Terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis yang menemani proses awal hingga detik selesai perkuliahan ini.
12. Sahabat KKN Desa Purwodadi yang sudah menemani ketika di Lampung Selatan, Walaupun 40 hari namun mempunyai cerita tersendiri untuk penulis, sudah menjadi bagian dari team yang melaksanakan PLP dan pengabdian kepada desa dan menjadi kenang kenangan yang akan diceritakan ketika bertemu kembali.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu. Terimakasih atas dukungan dan bantuan kalian semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 14 Agustus 2025  
Penulis

Ajie Rakhmatan

## DAFTAR ISI

Halaman

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b> | <b>vii</b> |
|---------------------------|------------|

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b> | <b>viii</b> |
|---------------------------|-------------|

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b> | <b>ix</b> |
|------------------------------|-----------|

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| <b>I. PENDAHULUAN .....</b>                     | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang.....                         | 1        |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                   | 4        |
| 1.3 Batasan Masalah .....                       | 4        |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                        | 5        |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                      | 5        |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                     | 5        |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis.....                     | 5        |
| 1.6.2 Manfaat Praktis .....                     | 5        |
| 1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....               | 6        |
| 1.7.1 Tempat Penelitian .....                   | 6        |
| 1.7.2 Objek Penelitian .....                    | 6        |
| 1.7.3 Subjek Penelitian .....                   | 6        |
| 1.8 Penjelasan Judul.....                       | 6        |
| 1.8.1 Pengaruh .....                            | 6        |
| 1.8.2 Latihan .....                             | 6        |
| 1.8.3 Target.....                               | 6        |
| 1.8.4 Ketepatan .....                           | 6        |
| 1.8.5 Shooting.....                             | 7        |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                | <b>8</b> |
| 2.1 Olahraga.....                               | 8        |
| 2.2 Pendidikan Olahraga.....                    | 9        |
| 2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat ..... | 10       |
| 2.4 Belajar Gerak .....                         | 12       |
| 2.4.1 Ranah gerak.....                          | 12       |
| 2.5 Hakikat ekstrakurikuler .....               | 14       |
| 2.6 Hakikat Latihan .....                       | 15       |
| 2.7 Hakikat Bermain.....                        | 17       |
| 2.7.1 Pengertian Bermain.....                   | 17       |
| 2.7.2 Manfaat Bermain.....                      | 17       |
| 2.8 Prinsip Latihan.....                        | 18       |
| 2.9 Tujuan Latihan.....                         | 22       |

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.10 Permainan Target.....                                                            | 25        |
| 2.11 Futsal.....                                                                      | 29        |
| 2.12 Teknik Dasar Permainan Futsal .....                                              | 31        |
| 2.13 Hakikat <i>Shooting</i> .....                                                    | 34        |
| 2.14 Hakikat Club.....                                                                | 38        |
| 2.15 Skenario Pelatihan.....                                                          | 39        |
| 2.16 Kajian Penelitian yang Relevan.....                                              | 41        |
| 2.17 Kerangka Berpikir .....                                                          | 43        |
| 2.18 Hipotesis Penelitian .....                                                       | 44        |
| <b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                                               | <b>46</b> |
| 3.1. Metode Penelitian .....                                                          | 46        |
| 3.2 Jenis Penelitian.....                                                             | 47        |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....                                                  | 47        |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel .....                                               | 47        |
| 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                              | 48        |
| 3.5.1 Populasi .....                                                                  | 48        |
| 3.5.2 Sampel.....                                                                     | 48        |
| 3.6 Desain Penelitian .....                                                           | 48        |
| 3.7 Variabel Penelitian.....                                                          | 50        |
| 3.7.1 Variabel Bebas (X).....                                                         | 51        |
| 3.7.2 Variabel Terikat (Y) .....                                                      | 51        |
| 3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....                                        | 51        |
| 3.8.1 Instrumen Penelitian .....                                                      | 51        |
| 3.8.2 Teknik Pengumpulan Data .....                                                   | 53        |
| 3.9. Teknik Analisis Data .....                                                       | 54        |
| 3.9.1. Uji Prasyarat .....                                                            | 55        |
| 3.9.2. Pengujian Hipotesis .....                                                      | 56        |
| <b>VI. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                  | <b>57</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                             | 57        |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....                                                  | 57        |
| 4.1.2 Gambaran Umum Data Post-Test Ketepatan Shooting.....                            | 58        |
| 4.1.3 Perbandingan Peningkatan Skor Ketepatan Shooting Antar<br>Kelompok.....         | 60        |
| 4.1.4 Uji Prasyarat Analisis.....                                                     | 61        |
| 4.1.5 Uji Homogenitas Varian .....                                                    | 62        |
| 4.2 Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....                                          | 63        |
| 4.2.1 Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Target pada Kelompok<br>Eksperimen.....    | 63        |
| 4.2.2 Pengujian Hipotesis Pengaruh pada Kelompok Kontrol.....                         | 63        |
| 4.2.3 Pengujian Hipotesis Perbandingan Pengaruh Latihan Target Antar<br>Kelompok..... | 64        |
| 4.2.4 Pembahasan Umum Hasil Penelitian .....                                          | 65        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>69</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                | 69        |
| 5.2 Saran .....                    | 70        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>        | <b>72</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>               | <b>77</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                        | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Desain Eksperimen One Group Pre-Test Post-Test Design .....                               | 46      |
| 2. Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal .....                                           | 52      |
| 3. Statistik Deskriptif Data Pre-test Ketepatan Shooting.....                                | 56      |
| 4. Statistik Deskriptif Data Post-Test Ketepatan Shooting.....                               | 57      |
| 5. Perbandingan Rerata Peningkatan Skor Ketepatan Shooting<br>Antar Kelompok .....           | 59      |
| 6. Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan Shooting .....                                        | 61      |
| 7. Hasil Uji Homogenitas Varian Ketepatan Shooting .....                                     | 61      |
| 8. Hasil Uji T Berpasangan Kelompok Eksperimen (Pre-test<br>vs. Post-test) .....             | 62      |
| 9. Hasil Uji T Berpasangan Kelompok Kontrol (Pre-test vs.<br>Post-test) .....                | 63      |
| 10. Hasil Uji T Independen Perbandingan Kelompok<br>Eksperimen dan Kontrol (Post-test) ..... | 64      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                            | Halaman |
|---------------------------------------------------|---------|
| 1. Klasifikasi gerak .....                        | 14      |
| 2. Permainan Target Gaoling.....                  | 26      |
| 3. Permainan Targetgirshoot.....                  | 27      |
| 4. Permainan Targetzig-Zaggoal .....              | 28      |
| 5. Permainan Target Bolballshoot .....            | 29      |
| 6. Teknik Tendangan dengan Punggung Kaki.....     | 36      |
| 7. Menendang dengan Sisi Kaki Bagian Dalam .....  | 37      |
| 8. Teknik Shooting dengan Ujung Kaki/Sepatu ..... | 38      |
| 9. Bagan Kerangka Berpikir .....                  | 44      |
| 10. Desain Penelitian .....                       | 48      |
| 11. Ordinal Pairing.....                          | 49      |
| 12. Ketepatan Shooting Futsal.....                | 52      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                 | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian.....                                            | 78      |
| 2. Surat Balasan Penelitian .....                                        | 79      |
| 3. Dokumentasi Bersama Pelatih.....                                      | 80      |
| 4. Dokumentasi Bersama Anak-Anak .....                                   | 80      |
| 5. Dokumentasi Lapangan .....                                            | 81      |
| 6. Dokumentasi Pemanasan .....                                           | 82      |
| 7. Dokumentasi Penjelasan.....                                           | 82      |
| 8. Dokumentasi Alat Dan Media .....                                      | 83      |
| 9. Dokumentasi Pretest .....                                             | 84      |
| 10. Dokumentasi Pembagian Kelompok .....                                 | 85      |
| 11. Dokumentasi Treatment.....                                           | 86      |
| 12. Dokumentasi Posttest.....                                            | 87      |
| 13. Dokumentasi Pendinginan.....                                         | 88      |
| 14. Formulir Tes Awal.....                                               | 89      |
| 15. Dokumentasi Formulir Tes Akhir.....                                  | 91      |
| 16. Tes Awal Ketepatan Shooting .....                                    | 93      |
| 17. Kelas Interval / Norma.....                                          | 94      |
| 18. Data Pembagian Kelompok Ordinal Pairing .....                        | 95      |
| 19. Kelompok Kontrol .....                                               | 96      |
| 20. Tes Akhir Ketepatan Shooting Kelompok Treatment .....                | 97      |
| 21. Kelompok Kontrol .....                                               | 98      |
| 22. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Treatment (Pendekatan Taktis).....  | 99      |
| 23. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Treatment (Pendekatan Taktis)..... | 100     |
| 24. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol.....                        | 101     |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 25. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol .....            | 102 |
| 26. Uji Homogenitas Tes Awal .....                             | 103 |
| 27. Uji Homogenitas Tes Akhir.....                             | 104 |
| 28. Uji Pengaruh Kelompok Treatment.....                       | 105 |
| 29. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol.....                         | 106 |
| 30. Perbandingan Kelompok Treatment Dan Kelompok Kontrol ..... | 107 |
| 31. Tabel L Uji Normalitas .....                               | 108 |
| 32. Tabel T Homogenitas .....                                  | 109 |
| 33. Uji F .....                                                | 110 |
| 34. Rancangan Program Latihan Target .....                     | 111 |

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani individu. Di lingkungan pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, serta pengembangan keterampilan motorik siswa. Pentingnya olahraga diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang bertujuan menciptakan ekosistem olahraga yang terintegrasi dan berkelanjutan. Undang-undang ini berfokus pada peningkatan kualitas sumber daya manusia, prestasi olahraga nasional, serta kesejahteraan masyarakat melalui perencanaan, pembinaan, pengelolaan, dan pendanaan olahraga yang melibatkan berbagai pihak secara sinergis. Ketentuan ini memberikan dasar hukum yang kuat untuk pengembangan berbagai cabang olahraga di lingkungan sekolah, termasuk futsal.

Futsal merupakan olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari

segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021: 2). Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, memiliki pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain futsal. Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti:

1. Mengumpan (passing)
2. Mengumpan lambung (chipping)
3. Menggiring (dribbling)
4. Menahan bola (control)
5. Menembak bola (shooting)

Ridlo & Bakti (2021:44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2017: 77). *Shooting* dalam permainan futsal merupakan senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021:9) bahwa futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain.

Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Pentingnya teknik *shooting* dalam futsal, memerlukan upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Atlet harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar dalam permainan futsal. Kemampuan atlet menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, maka bagi pemain pemula harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah.

Berdasarkan hasil observasi pada Academy Futsal Kotabumi menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan *shooting*. Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain saat melakukan *shooting* masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu bola hasil *shooting*, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan *shooting*. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi atlet Academy Futsal Kotabumi akan mengalami penurunan, oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada Academy Futsal Kotabumi.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan

mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada atlet dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Buya, dkk., 2021: 109). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan *Shooting* Academy Futsal Kotabumi”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya kemampuan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.
2. Pemain dalam melakukan *shooting* masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang.
3. Bola hasil *shooting*, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan.
4. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan *shooting*.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.

## 1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih

terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Futsal Academy Kotabumi.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat keberbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* khususnya pada olahraga futsal.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* Academy Futsal Kotabumi.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi pelatih, pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy futsal Kotabumi dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.

2. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

## **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.7.1 Tempat Penelitian**

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Gor Sukung Kotabumi lampung Utara.

### **1.7.2 Objek Penelitian**

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan target.

### **1.7.3 Subjek Penelitian**

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 atlet Academy Futsal Kotabumi.

## **1.8 Penjelasan Judul**

### **1.8.1 Pengaruh**

Menurut surakhmad (2012), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

### **1.8.2 Latihan**

Menurut Siregar (2015: 5), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

### **1.8.3 Target**

Target merupakan tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 2019).

### **1.8.4 Ketepatan**

Menurut Budiwanto (2012), Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran sesuai dengan tujuan.

### **1.8.5 Shooting**

Menurut Sucipto, dkk, (2004: 20) Pada umumnya shooting bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

## **II . TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Olahraga**

Aktivitas fisik dan olahraga adalah bagian penting dari kebutuhan sehari-hari karena berperan dalam meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan berbagai tugas. Sejalan dengan hal itu, menurut Giritwijoyo, S. (2010), olahraga adalah serangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana, yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga tersebut. Olahraga dianggap sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal, di mana perilaku gerak tersebut tidak hanya berfokus pada tujuan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis. (Husdarta,2010).

Menurut Suharjana (2013) olahraga merupakan aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Secara umum, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas fisik dan psikis yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Ketika membahas olahraga, kita akan menemui berbagai hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, hingga kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan banyak hal lainnya. Semua hal ini saling terkait dan menyatu dalam bentuk hasrat yang besar terhadap olahraga. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang mengajarkan berbagai nilai penting, seperti kejujuran dalam bermain, penghargaan terhadap teman

maupun lawan, kemampuan menerima kekalahan dengan lapang dada, memberikan ucapan selamat kepada pemenang, bersikap *fair play*, dan banyak hal positif lainnya yang terkandung di dalamnya

## 2.2 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Pujiyanto (2019) menyatakan bahwa pendidikan olahraga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Keterampilan tersebut berperan dalam membangun generasi yang sehat secara fisik dan mental.

Pendekatan dalam pendidikan olahraga perlu mempertimbangkan prinsip pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Suyanto, R. (2017) menekankan bahwa pengajaran olahraga yang terstruktur dan berfokus pada kebutuhan siswa dapat meningkatkan motivasi serta partisipasi siswa dalam kegiatan. Dengan pendekatan ini, olahraga menjadi bagian yang lebih dari sekadar kewajiban dalam kurikulum dan berfungsi sebagai alat untuk pengembangan diri.

Pendidikan olahraga turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian oleh Hasan, A. (2020) menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Aktivitas ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial seperti komunikasi dan kerja sama tim, yang penting untuk kehidupan di luar sekolah.

Implementasi pendidikan olahraga di Indonesia menghadapi berbagai tantangan. Priyanto, D. (2021) mengidentifikasi keterbatasan fasilitas dan pelatihan guru olahraga sebagai hambatan utama. Peningkatan sarana dan prasarana serta pelatihan berkelanjutan bagi pendidik diperlukan untuk memastikan pendidikan olahraga dapat berlangsung secara optimal dan bermanfaat bagi siswa.

Pendidikan olahraga memiliki kontribusi yang signifikan dalam pembentukan fisik, mental, dan karakter siswa. Pendekatan yang menyenangkan dan terstruktur dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, serta mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan kurangnya pelatihan bagi guru olahraga harus diatasi agar pendidikan olahraga dapat dilaksanakan dengan maksimal. Peningkatan kualitas pendidikan olahraga akan membawa manfaat jangka panjang bagi perkembangan individu dan masyarakat.

### **2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat**

Pemanduan dan pembinaan bakat merupakan proses terencana dan berkelanjutan yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan mempersiapkan individu berbakat agar mampu mencapai prestasi optimal di bidang tertentu. Proses ini melibatkan pendekatan ilmiah dan sistematis guna memastikan setiap individu mendapatkan pembinaan yang sesuai dengan potensinya. Secara umum, pemanduan dan pembinaan bakat terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap latihan persiapan, tahap pembentukan, dan tahap pemantapan. Ketiga tahap ini saling berkesinambungan untuk memastikan perkembangan individu secara optimal hingga mencapai puncak performa (Widyah, 2020).

Tahap latihan persiapan merupakan tahap awal dari pemanduan dan pembinaan bakat, di mana siswa mulai diperkenalkan dengan dasar-dasar dan keterampilan yang diperlukan dalam bidang yang dipilih. Menurut Sinaga, J. dan Tarigan, E. (2019), tahap ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal tentang teknik dan prinsip dasar yang akan membentuk fondasi keterampilan siswa. Pada tahap ini, siswa mulai mengembangkan kekuatan fisik dan mental yang dibutuhkan untuk menghadapi latihan yang lebih intensif di tahap berikutnya. Pelatihan yang baik pada tahap ini akan sangat mempengaruhi keberhasilan siswa di tahap-tahap selanjutnya, karena membangun dasar yang kokoh sangat penting bagi perkembangan keterampilan yang lebih lanjut.

Tahap pembentukan adalah fase di mana siswa mulai mengasah keterampilan siswa melalui latihan yang lebih terstruktur dan intensif. Astuti, L. (2021) mengemukakan bahwa pada tahap ini, siswa mulai diperkenalkan dengan teknik yang lebih kompleks dan strategi yang diperlukan untuk memperbaiki performa siswa. Pelatihan di tahap ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman siswa mengenai keterampilan yang telah dipelajari di tahap sebelumnya dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam berbagai kondisi. Selama tahap ini, siswa perlu menerima evaluasi berkala untuk memastikan bahwa perkembangan siswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Tahap pementasan adalah fase terakhir dalam pemanduan dan pembinaan bakat, di mana siswa diuji kemampuannya untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas keterampilan yang telah dikuasai. Rahmat, M. (2020) menjelaskan bahwa tahap ini melibatkan penerapan keterampilan dalam situasi nyata yang lebih kompetitif, seperti pertandingan atau pameran, untuk mengukur kesiapan siswa. Pementasan tidak hanya berfokus pada aspek teknis tetapi juga pada kesiapan mental siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Evaluasi di tahap ini berperan penting dalam memberikan umpan balik yang berguna untuk perbaikan lebih lanjut. Tahap ini bertujuan untuk memastikan siswa dapat menunjukkan kemampuan terbaik siswa dalam situasi yang sebenarnya.

Dukungan dari berbagai pihak juga memainkan peran penting dalam proses pemanduan dan pembinaan bakat. Penelitian oleh Prabowo, S. (2017) menunjukkan bahwa dukungan lingkungan, baik dari pelatih, keluarga, maupun teman sebaya, dapat memotivasi siswa untuk terus berkembang. Lingkungan yang positif membantu siswa menjaga motivasi dan kepercayaan diri, serta memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan. Selain itu, fasilitas yang memadai juga berkontribusi pada efektivitas latihan dan pembelajaran di setiap tahap. Dengan dukungan yang tepat, siswa memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai potensi penuh siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka proses pemanduan dan pembinaan bakat melibatkan tiga tahap utama: latihan persiapan, pembentukan, dan pemantapan. Setiap tahap memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan dan potensi siswa secara bertahap, dengan tujuan akhir mempersiapkan siswa untuk menghadapi kompetisi atau tantangan yang lebih besar. Untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan pendekatan yang terstruktur dan dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tahapan ini, diharapkan siswa dapat berkembang secara maksimal dalam bidang yang siswa tekuni.

## **2.4 Belajar Gerak**

### **2.4.1 Ranah gerak**

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Reflex Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
2. Gerak Dasar Fundamental Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
3. Kemampuan Perseptual Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
4. Kemampuan Fisik Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
5. Keterampilan Gerak Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi Non Diskursif Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh peserta didik untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif, Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktivitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan didalam benak siswa telah terbentuk *motor-plan*, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahapan belajar berikutnya.
2. Tahap Asosiatif (fiksasi), Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah siswa ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini jugasering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apabila siswa telah melakukan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan

secara berulang baik disekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi, Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apayang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seoang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.



Gambar 1.klasifikasi Gerak  
(sumber: Tarigan H, 2019)

## 2.5 Hakikat ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga dapat meraih prestasi, terutama dalam bidang akademik. Menurut Sutjipto dan Mukti (1992), kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas wawasan siswa, meningkatkan keterampilan, memahami keterkaitan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, mendukung pencapaian tujuan intrakurikuler, serta melengkapi

upaya pembentukan masyarakat Indonesia yang utuh. Pada dasarnya, kegiatan ekstrakurikuler adalah lingkungan organisasi yang mampu mendorong siswa untuk berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Melalui interaksi tersebut, siswa dapat memahami nilai dirinya sekaligus belajar menjalin hubungan dengan lingkungan di luar dirinya. Selain berperan dalam mendorong siswa untuk berinteraksi dengan sesamanya, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan bakat yang dimiliki. Bakat yang diasah secara tepat dan pada lingkungan yang mendukung dapat menghasilkan pencapaian berupa prestasi atau hal positif lainnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak signifikan terhadap kedisiplinan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Woro dan Marzuki (2016) di SMP Negeri 2 Widusari, Magelang, yang menunjukkan peran ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa. Peran tersebut menggambarkan posisi ekstrakurikuler sebagai salah satu faktor eksternal yang memengaruhi siswa dalam meraih prestasi belajar seperti yang diungkapkan oleh Dalyono (2019)

## 2.6 Hakikat Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat

bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1). Saleh (2019: 12) berpendapat bahwa berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis. Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya (Fahrizqi, dkk., 2021: 44).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang

olahraga masing-masing.

## **2.7 Hakikat Bermain**

### **2.7.1 Pengertian Bermain**

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 34) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan atau kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial.

### **2.7.2 Manfaat Bermain**

Manfaat pada bermain adalah merangsang perkembangan sensoris motoris, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral dan bermain sebagai terapi.

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain (Zaviera, 2008: 42):

1. Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
2. Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan ketrampilan anak.
4. Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
5. Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk

berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.

6. Aspek emosi dan kepribadian. Melalui bermain, anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.

## 2.8 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19).

Prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal. Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Sukendro & Indrayana (2018: 47-53) menyatakan bahwa untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan dengan itu pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih, sebagai berikut:

#### 1) Perbedaan individu

Setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan menjawab latihan yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah: (1) Pengalaman masa lalu, (2) Kemampuan individu yang berbeda, (3) Komitmen individu yang berbeda, (4) Bahkan perilaku Keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

#### 2) Penyesuaian tubuh (adaptasi)

Tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Proses ini sangat halus dan tidak kasat mata. Pemberian overload harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat spesifik. Pemberian *overload* yang terlalu dini kemungkinan menyebabkan cedera atau sakit. Berkenaan dengan itu pelatih lebih berhati-hati dalam merancang program latihan fisik agar proses penyesuaian atlet lebih optimal. Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi fisik yang terjadi. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada: (1) Denyut nadi istirahat lebih lambat, (2) Pernafasan lebih lambat, (3) Kinerja lebih baik, (4) Semangat lebih baik, (5) Tidur relatif mudah dan lama, (6) Tidak mudah lelah.

### 3) *Overload*

Bagaimana tubuh menjawab latihan yang berat/keras? Perbaikan kondisi fisik atlet baru akan terjadi kalau tubuh atlet itu selalu dijadikan subjek peningkatan kebutuhan latihan. Kalau program latihan kondisi fisik diharapkan efektif hasilnya, maka *volume* latihannya harus ditambah dan kondisi fisik yang diberikan harus spesifik sifatnya. Kalau latihan kondisi fisik tidak ditingkatkan volumenya dan tidak lebih terarah spesifikasinya, maka sebenarnya si pelatih tidak berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet asuhannya, dia hanya berusaha mempertahankan prestasi yang sudah dicapai.

### 4) Prinsip *reversibility*

Prinsip *reversibility* artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktifitas latihan. Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5%, dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 minggu. Hal ini terjadi terutama pada kemampuan daya tahan seorang atlet. Kekuatan menurun dalam kurun waktu yang lebih lama, tetapi menghentikan latihan mengakibatkan atrofi otot. Pelatih harus menyadarkan dan meyakinkan atletnya tentang fungsi latihan. Atlet harus diyakinkan bahwa proses peningkatan dan pencapaian prestasi harus diusahakan agar tidak pernah terjadi kekosongan latihan untuk waktu yang lama. Oleh karena itu diupayakan jangan sampai atlet cedera/ sakit dalam waktu yang lama.

### 5) Prinsip spesifikasi (*specification*)

Program latihan apapun yang dibuat pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/event cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi (isotonis, isometrik, isokinetik) dan peran/ posisi atlet. Generalisasi program hanya direkomendasi ketika masih dalam tahap persiapan umum (TPU).

#### 6) Prinsip kemajuan (*progression*)

Sebagai patokan untuk mengukur kemajuan adalah "*Make haste slowly*". Mengapa harus seperti itu? karena terlalu dini menambah beban latihan, tubuh belum mampu melakukan penyesuaian dan bisa berakibat terjadinya cedera. Prinsip latihan progresif hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus. karena itulah jalan yang terbaik untuk berprestasi. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistematis artinya dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan berat. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.

#### 7) Variasi latihan (*variation*)

Hindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Inilah kunci sukses dalam melatih fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi.

#### 8) Perencanaan jangka panjang

Mungkin dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olah raga. Untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini perlu dilakukan tahapan peningkatan prestasi. Tahapan peningkatan prestasi ini dibutuhkan untuk meyakinkan tercapainya tujuan yang diinginkan. Pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orang tua atlet dan pihak-pihak yang kompeten dalam kegiatan pelatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk

mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

## 2.9 Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitik beratkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Emral, 2017: 12).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Harsono (2017: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu,

ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Syamsuramel, dkk., 2019: 2). Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh  
 Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran

energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sasarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predomnan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini

akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat. Pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

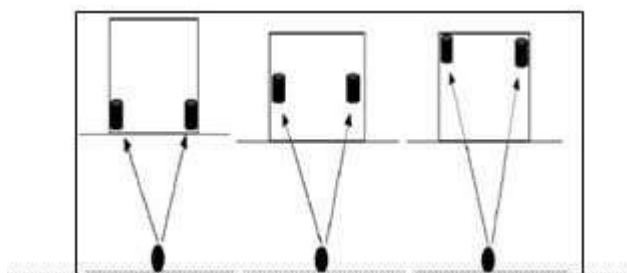
## **2.10 Permainan Target**

Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk-bentuk permainan target menurut Buya, dkk., (2021: 111) adalah: *Goaling*, *girshoot* (*giring shooting*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Masing- masing permainan target dijelaskan sebagai berikut:

### a. Goaling

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang di tendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menendang bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



**Gambar 2 Permainan Target Goaling**  
(Sumber: Buya, dkk, 2021:111)

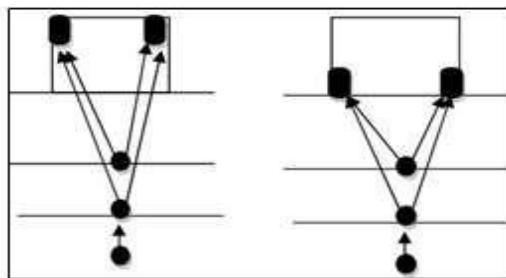
### b. Giring Shooting (Girshoot)

Pada tahap latihan ini sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing

kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.

- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis start untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan jarak lima meter dan setelah sampai pada jarak enam atau sepuluh meter menendang bola ke target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



**Gambar 3 Permainan Target Shoot**  
(Sumber: Buya,dkk,2021:111)

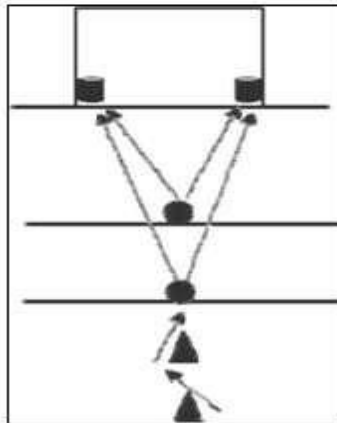
### c. Zig- Zag Goal

Dalam permainan ini sudah pada tahap permainan futsal yang sesungguhnya. Melakukan tembakan setelah melewati rintangan. Para pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun secara menyilang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangannya pemain melakukan tembakan menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah disediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing- masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada di belakang rintangan untuk menggiring bola dan enam meter atau

sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.

- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dan setelah berhasil, pemain melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



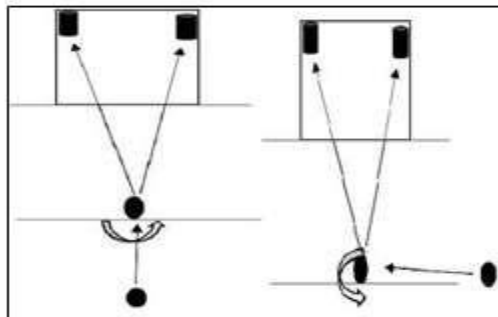
**Gambar 4 Permainan Targetzig-Zaggoal**  
(Sumber:Buya,dkk,2021,111)

#### **d. Bolbal Shoot**

Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing- masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk menerima umpan dan melakukan tembakan.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain yang memegang bola memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada

juga di belakang sasaran.



**Gambar 5 Permainan Target *Bolballshoot***  
(Sumber:Buya,dkk,2011,111)

### 2.11 Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi, sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan (Yiannaki, et al., 2020: 147).

Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930". Saat itu permainan baru tersebut diberi nama "*futebol de salao*" (bahasa Portugis) atau "*fubol sala*" (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan (Saleh & Martiani, 2020: 11). Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari&Adi2019:111). Olahraga futsal yaitu salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola

yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal.

Yustika (2019: 35) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga tim yang terus meningkat popularitas yang dimainkan di seluruh dunia oleh pria dan wanita, amatir atau profesional. Olahraga ini olahraga dengan intensitas tinggi, dengan perubahan yang cepat arah, mulai bergerak, berhenti, melompat dan menendang, melibatkan kekuatan tinggi yang melibatkan tulang dan peningkatan pembentukan tulang. Intinya, permainan futsal dipengaruhi dengan perkembangan sepakbola. Futsal adalah kombinasi dari sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air yang dapat memfasilitasi interaksi sosial antara pemain dalam satu tim, antara pemain dan tim lain, dan antara dua tim yang saling berhadapan.

Pendapat Suripatty, dkk., (2021: 12) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal adalah permainan 2 × 20 menit dengan intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para pemain. Lapangan futsal berukuran sekitar 40 meter × 20 m dengan sasaran 3 meter x 2 meter. Pendapat lain, menurut Perdana & Musran (2018: 172) bahwa Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Saudini &

Sulistiyorini (2017: 2) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

Pendapat Aswanto (2021: 21) bahwa futsal merupakan suatu olahraga yang dilakukan dengan berbagai macam intensitas yaitu rendah, sedang, dan tinggi dalam kali ini olahraga futsal sangat digemari di kalangan anak-anak sampai kalangan orang tua olahraga futsal ini disebut-sebut olahraga yang memiliki persamaan dengan olahraga sepakbola. Olahraga futsal sendiri memiliki tingkat resiko cedera yang sangat tinggi di karenakan olahraga futsal sendiri tidak jauh dari olahraga lainnya yaitu adanya *body contact* dan lain-lain. Pendapat Santoso & Hariyoko (2020: 494) bahwa pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, saat bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangannya lebih kecil dengan lapangan sepak bola.

Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal, antara lain:kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan akurasi (Nawir, 2020: 41). Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat di identifikasikan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

## **2.12 Teknik Dasar Permainan Futsal**

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada

beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. mencapai tujuan bermain futsal maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki *skill* atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal. Dalam teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) teknik dasar *controlling*, (2) teknik dasar *passing*, (3) teknik dasar *dribbling*, (4) teknik dasar *shooting* (Hutomo, et al., 2019: 140).

Ginting dkk., (2019: 118) juga berpendapat sama bahwa “beberapa keterampilan dasar futsal yaitu: 1) keterampilan dasar *passing* (mengumpan), 2) keterampilan dasar *control* (menahanbola), 3) keterampilan dasar *chipping* (mengumpan lambung), 4) keterampilan dasar *dribbling* (menggiring bola), 5) keterampilan dasar *shooting* (menembak)”. Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*). Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

*Passing* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman *passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat, dan mendarat.

2. Teknik dasar menahan bola (*control*)

*Controlling* merupakan teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian

bawah atau biasa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

### 3. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

*Dribbling* merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Fitri, et al., 2021: 1625). Teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Bola digulirkan bola ke depan tubuh. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin

### 4. Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

*Shooting* merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*): tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting* (Oftadeh,etal.,2021:317). Konsentrasi kan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

### 5. Teknik dasar menyundul (*heading*)

*Heading* adalah menanduk atau menyundul bola. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu

menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Pendapat Perdana & Musran (2019: 177) “Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola, melengkungkan tubuh. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan. Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras). Gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

### 2.13 Hakikat *Shooting*

Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Iqbal, 2020: 2). Pendapat Raharjo (2018: 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan

tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak- gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Hardi&Nurama,2019:95). Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola ke ring basket dengan tepat, memanah dan menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaannya akurasi: (1) prestasi akan lebih baik. (2) gerakan efisien dan efektif. (3) mencegah terjadinya cedera. (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Hasyim & Saharullah (2019: 47) menyatakan bahwa faktor-faktor yang perlu diperlu diperhatikan:

- a. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan.
- b. Metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan di dahulukan dari pada kekuatan.
- c. Ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi.
- d. Hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya.

Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019:47) bahwa cara mengembangkan ketepatan yaitu:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak.
- b. Jarak sasaran dari dekat semakin jauh.
- c. Gerakan dari lambat kecepat.
- d. Setiap gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan.
- e. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. *Shooting* merupakan proses menendang bola keras dan akurat (Triansyah & Haetami, 2019: 2). Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat. Adapun teknik melakukan *shooting* dalam permainan futsal menurut Lhaksana (2012: 34) yaitu: *Shooting* dengan punggung kaki, menggunakan ujung kaki/sepatu.

a. *Shooting* menggunakan punggung kaki:

- 1) Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, dan bukan kaki yang akan menendang.
- 2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
- 3) Fokuskan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.
- 6) Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan *shooting* dengan tidak berhenti.

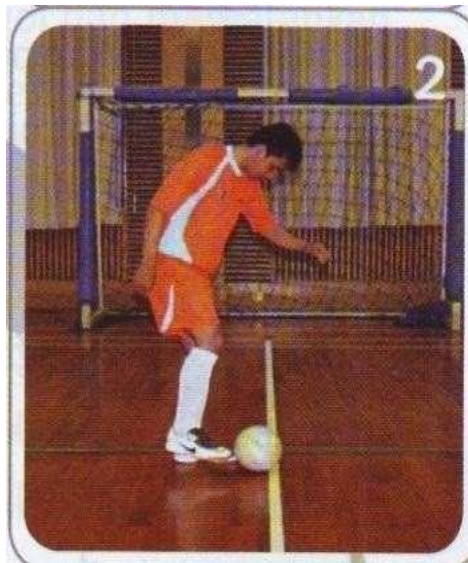


**Gambar 6 Teknik Tendangan dengan Punggung Kaki**  
(Sumber: Buya,dkk,2021:110)

b. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

- 1) Dengan sikap berdiri tubuh menghadap kearah bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 3) Posisi badan dicondongkan sedikit kebelakang.
- 4) Agar seimbang, kedua tangan disamping agak ditekuk sedikit.
- 5) Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
- 6) Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya.
- 7) Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang diayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
- 8) Setelah melakukan tendangan, berat badan bertumpu pada kaki kanan yang melakukan tendangan.



**Gambar 7 Menendang dengan Sisi Kaki Bagian Dalam**  
(Sumber: Buaya,dkk,2021:111)

c. *Shooting* dengan menggunakan ujung kaki/sepatu

Melakukan tendangan dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, maka teknik ini yang paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki. Dalam melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Badan harus berada di belakang bola.

- 2) Posisi tumpuan berada pada kaki.
- 3) Ujung kaki/sepatu berada tepat dibagian tengah bola.
- 4) Saat melakukan tendangan, bola didorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
- 5) Posisi kaki sedikit ditarik setelah melakukan tendangan.



**Gambar 8 Teknik *Shooting* dengan Ujung Kaki/Sepatu**  
(Sumber : Buya,dkk,2021 : 111)

## 2.14 Hakikat Club

Hakikat club, dalam konteks organisasi atau kelompok, merujuk pada inti atau sifat fundamental dari club tersebut. Ini mencakup tujuan, nilai-nilai, dan fungsi utamanya dalam masyarakat atau komunitas. Club dapat memiliki hakikat yang berbeda, tergantung pada jenis kegiatan dan tujuan yang ingin dicapai.

### a) Tujuan dan Nilai:

Hakikat club seringkali ditentukan oleh tujuan yang ingin dicapai, seperti pengembangan bakat, menjalin persahabatan, atau meningkatkan keterampilan tertentu. Nilai-nilai yang dianut, seperti solidaritas, kekompakan, atau keberagaman, juga membentuk hakikat club.

### b) Fungsi:

Club memiliki fungsi yang berbeda-beda, tergantung pada jenisnya. Club

yang berfokus pada kegiatan sosial mungkin memiliki fungsi untuk mempererat tali persaudaraan, sementara club yang berfokus pada kegiatan akademis mungkin memiliki fungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota.

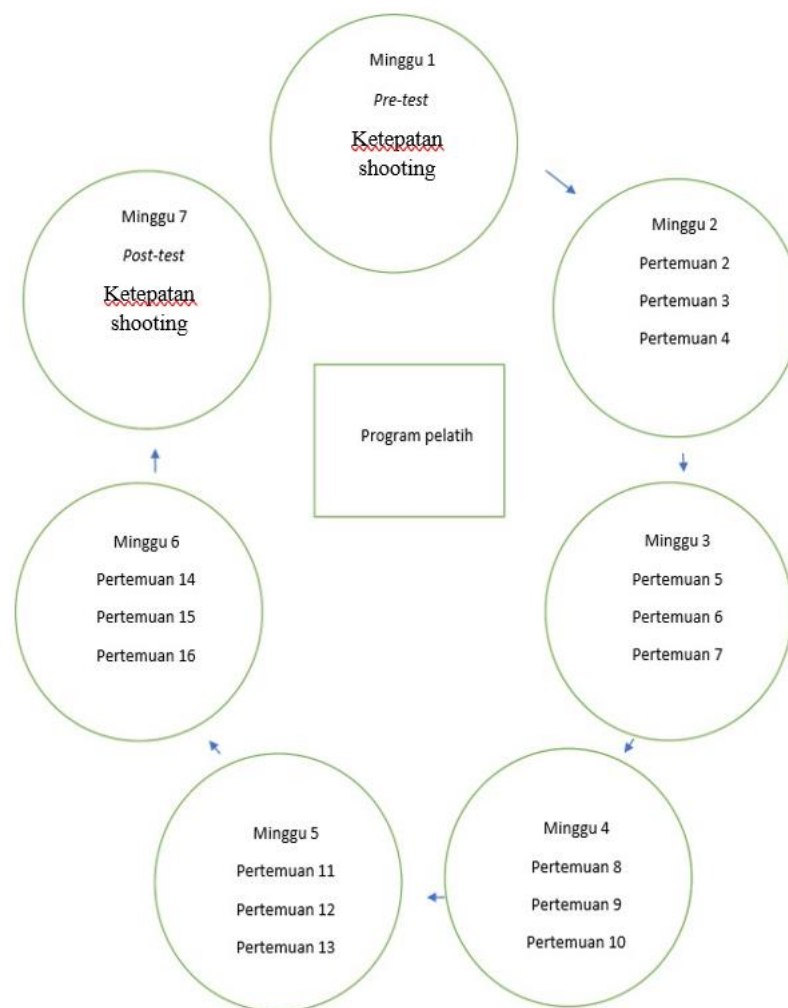
**c) Contoh:**

Contoh hakikat club bisa dilihat dari berbagai jenis club, seperti:

1. **Club Olahraga:** Hakikatnya mungkin berfokus pada pengembangan fisik, keterampilan olahraga, dan persaingan yang sehat.
2. **Club Seni:** Hakikatnya mungkin berfokus pada kreativitas, ekspresi diri, dan pengembangan bakat seni.
3. **Club Sosial:** Hakikatnya mungkin berfokus pada pengabdian kepada masyarakat, pengembangan kepedulian sosial, dan peningkatan kualitas hidup

## **2.15 Skenario Pelatihan**

Siklus latihan adalah pembagian program latihan dalam periode waktu tertentu yang disusun secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai peningkatan performa secara bertahap dan optimal. Siklus ini merupakan bagian dari prinsip periodisasi latihan, yang membantu atlet atau pelatih dalam mengatur beban, intensitas, volume, dan jenis latihan agar tidak terjadi overtraining dan memungkinkan tubuh beradaptasi secara maksimal.



### Skenario Pelatih

Keterangan untuk skenario pada gambar di atas adalah sebagai berikut :

1. Minggu ke 1:

Tes awal atau pre-test ketepatan shooting. Atlet melakukan 10 kali shooting.

2. Minggu ke 2 :

Pertemuan ke 2 : Latihan *goaling* Pertemuan ke 3 : Latihan *goaling*

Pertemuan ke 4 : Latihan *goaling*

3. Minggu ke 3 :

Pertemuan ke 5 : Latihan Target *Girshoot*

Pertemuan ke 6 : Latihan Target *Girshoot*

Pertemuan ke 7: Latihan Target *Girshoot*.

4. Minggu ke 4:
  - Pertemuan ke 8: Latihan *Target Zig-zag goal*.
  - Pertemuan ke 9: Latihan *Target Zig-zag goal*.
  - Pertemuan ke 10: Latihan *Target Zig-zag goal*.
5. Minggu ke 5:
  - Pertemuan ke 11: Latihan *Target Bolballshoot*.
  - Pertemuan ke 12: Latihan *Target Bolballshoot*.
  - Pertemuan ke 13: Latihan *Target Bolballshoot*
- .
6. Minggu ke 6:
  - Pertemuan ke 14: Latihan *Target Girshoot*
  - Pertemuan ke 15: Latihan *Target Zig-zag goal*
  - Pertemuan ke 16: Latihan *Target Bolballshoot*
7. Minggu ke 7:
  - Test akhir atau post-test ketepatan shooting. Atlet melakukan 10 kali shooting.

## 2.16 Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Permana (2021) berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Block System* untuk Ketepatan *Shooting* Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode sistem blok latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* klub Nass Futsal Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam hal ini penelitian ini adalah pemain klub Futsal Kuningan Nass dengan sampel 24. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest*. Hasil analisis dan pengolahan data *pre-test* diperoleh poin terendah 17, waktu tertinggi 34. Data *post-test* diperoleh terendah titik 25, waktu tertinggi 41. Ini menunjukkan peningkatan pemotretan akurasi pemain klub Futsal Nass Kuningan, dan ada perbedaan rata-rata pengaruh perlakuan latihan metode *block system* untuk futsal akurasi pemotretan antara *pre*

*test* dan *post test* berdasarkan sampel independent uji.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanto (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009: 36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai t hitung  $10,118 > t$  tabel  $2,093$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 19,43%.
3. Penelitian yang dilakukan Bramasakti (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model *latihan* dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*quasi experiment*) Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah club academy futsal kotabumi

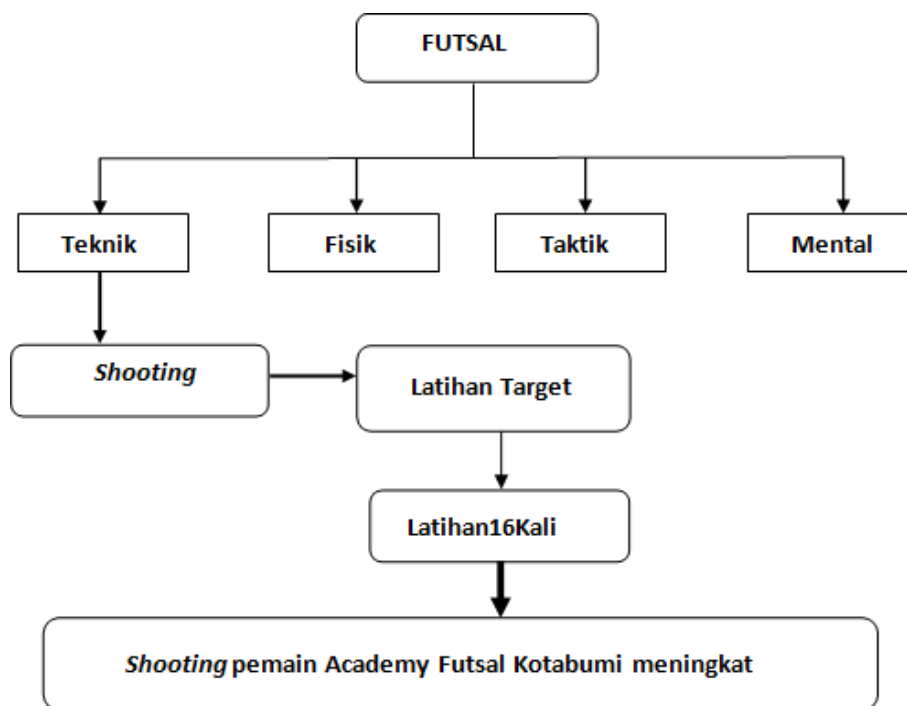
sebanyak 20 orang peserta. tes tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

### 2.17 Kerangka Berpikir

Dalam permainan 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* menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bias membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot* (Buya, dkk., 2021: 111). Bagan kerangka pikir pengaruh latihan target terhadap ketepatan

*shooting* pemain futsal.



**Gambar 9 Bagan Kerangka Berpikir**

## 2.18 Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya, hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Sutrisno Hadi, 1993: 257). Menurut Arikunto (1992:62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.
- H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.
- H2 : Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.
- H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain Academy Futsal Kotabumi.
- H3 : Ada perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan *target* dengan kelompok kontrol.
- H0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan *target* dengan kelompok kontrol.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Suharsaputra (2012) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *Target* (Y) ketepatan shooting. *Treatment* yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

### 3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain

penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1 Desain Eksperimen One Group Pre-Test Post-Test Design**

| <i>Pretest</i> | <i>Perlakuan</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| O1             | X                | O2              |

Keterangan:

O1: *Pre-test*

O2: *Post-test*

X: Perlakuan

### 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Gor Sukung Kotabumi. Waktu penelitian dilaksanakan setelah surat izin penelitian terbit. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

### 3.4 Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan target dan variabel terikat (*dependent*) adalah ketepatan *shooting*. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Bentuk-bentuk permainan target dalam penelitian ini meliputi *goaling*, *girshoot* (*giring shooting*), *zig zag goal* dan *bolbal shoot*.

2. Ketepatan *shooting* adalah kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju yang diukur menggunakan tes ketepatan *shooting*.

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.5.1 Populasi

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh- tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karaktersitik tertentu di dalam suatu penelitian. Rinaldi & Mujiyanto (2017: 73) menyatakan bahwa populasi adalah populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2016: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Academy Futsal Kotabumi yang berjumlah adalah 20 atlet

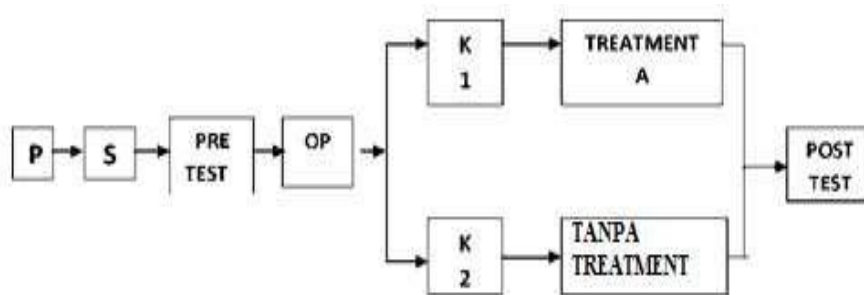
#### 3.5.2 Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Adapun kriterianya yaitu jenis kelamin laki-laki, berusia 13 tahun, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan, dan bertempat tinggal di Kotabumi. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet.

### 3.6 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain

penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 10 Desain Penelitian**

Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

**Keterangan**

P : Populasi

S : Sampel

*Pre test* : Tes kemampuan *dribble*

OP : *Ordinal Pairing* pengelompokkan

K1 : Kelompok eksperimen

K2 : Kelompok kontrol

*Treatment A* : Kelompok eksperimen (latihan *dribble* dengan *metode ball handling*)

*Treatment B* : Tidak diberikan perlakuan

*Post test* : Tes akhir kemampuan *dribble*

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes kemampuan *dribble*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin.

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada atlet academy futsal kotabumi tersebut. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes kemampuan *dribble* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal* (Hadi, 2000),

berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



**Gambar 11 Ordinal Pairing**  
Sumber: (Ahyar dkk,2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh metode latihan *target* terhadap ketepatan *shooting* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### 3.7 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini akan ditunjukkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

### 3.7.1 Variabel Bebas (X)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Menurut Sugiyono (2015) “variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terkait)”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Metode latihan *target*.

### 3.7.2 Variabel Terikat (Y)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (Sugiyono, 2015). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Ketepatan *target*.

## 3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 3.8.1 Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2017: 148). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183).

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting*, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Seorang pemain memiliki lima bola untuk di shooting dengan jarak 10 m di depan gawang. Prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

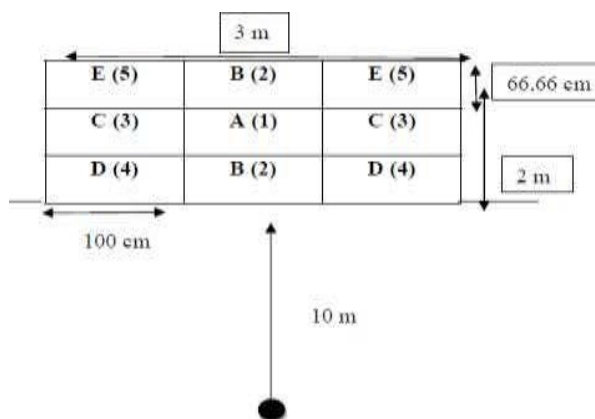
a. Alat yang digunakan:

1) Bola futsal

- 2) Tali Rafia
- 3) Banner
- 4) Peluit
- 5) Stopwatch
- 6) Kun (*cone*)
- 7) Meteran gulung
- 8) Data siswa dan alat tulis

b. Penilaian:

- 1.) Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- 2.) *Shooting* dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
- 3.) *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
- 4.) Penilaian untuk tes ini adalah:
  - a.) Skor 1 untuk sasaran A
  - b.) Skor 2 untuk sasaran B
  - c.) Skor 3 untuk sasaran C
  - d.) Skor 4 untuk sasaran D
  - e.) Skor 5 untuk sasaran E
  - f.) Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
- 5.) Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan.
- 6.) Skor yang didapat dari 10 kali tendangan dijumlah dan akan ditentukan untuk nilai ketepatan *shooting* pemain.



**Gambar 12 Ketepatan *Shooting* Futsal**

Sumber: Arki TaupanMaulana2009: 36

**Tabel 2 Norma Penilaian Ketepatan *Shooting* Futsal**

| NO | Kriteria Penilaian | Poin yang Didapat |
|----|--------------------|-------------------|
| 1  | Sangat Baik        | 41 – 50           |
| 2  | Baik               | 31 – 40           |
| 3  | Cukup              | 21 – 30           |
| 4  | Kurang             | 11 – 20           |
| 5  | Sangat Kurang      | 1-10              |

Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 37-38)

### 3.8.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. *Treatment* atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono (2011: 41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali

seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik. Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(a.) Tes awal

Pada pelaksanaan tes awal atlet di beri pengarahan tentang pelaksanaan pretest dengan tes ketepatan *shooting* mulai dari prosedur, tata cara, dan ketentuan-ketentuan selama pelaksanaan tes oleh peneliti. Lalu atlet melakukan tes ketepatan *shooting*. Pelaksanaan tes ini dilakukan atlet secara bergantian, urutan tes dilakukan sesuai instrument test.

(b.) Perlakuan/Treatment

Perlakuan yang diberi yaitu latihan target. Perlakuan (Latihan target) diberikan kepada atlet sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan Posttest. dengan melakukan tes ketepatan *shooting*. Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat Pretest, sesuai dengan instrument test. Selanjutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah. Kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

(c.) Posttest

Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan Posttest. dengan melakukan tes ketepatan *shooting* Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat Pretest, sesuai dengan instrument test. Selanjutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah. Kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

### 3.9. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam

penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2016: 299).

### **3.9.1. Uji Prasyarat**

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik non parametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

#### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0,05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , maka data tersebut tidak homogen.

### 3.9.2. Pengujian Hipotesis

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test*. Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel} (dfn-1)$  dan  $sig. < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika  $t_{hitung} < t_{table} (df n-1)$  dan  $sig. > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Pretest Mean Different} = \text{meanposttest} - \text{meanpretest}$$

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain Academy Futsal Kotabumi. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan **"Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan target terhadap ketepatan shooting pemain Academy Futsal Kotabumi"**

Kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa

1. **Peningkatan Ketepatan Shooting pada Kelompok Eksperimen:** Kelompok yang menerima intervensi "Latihan Target" menunjukkan peningkatan rerata skor ketepatan *shooting* yang signifikan dari 20.3 pada *pre-test* menjadi 30 pada *post-test*, dengan peningkatan rerata sebesar 9.7 poin. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai *Thitung* sebesar 12.7257, yang jauh lebih besar dari *Ttabel* (2.228), mengindikasikan perbedaan yang sangat signifikan
2. **Peningkatan Ketepatan Shooting pada Kelompok Kontrol:** Kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi spesifik "Latihan Target", juga menunjukkan peningkatan rerata skor ketepatan *shooting* dari 20.2 pada *pre-test* menjadi 24 pada *post-test*, dengan peningkatan rerata sebesar 3.8 poin. Uji-t berpasangan untuk kelompok ini menghasilkan nilai *t\_hitung* sebesar 4.8416, yang juga lebih besar dari *t\_tabel* (2.228), menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti efek Hawthorne, aktivitas fisik umum, atau perkembangan alami keterampilan selama periode penelitian.
3. **Perbandingan Pengaruh Latihan Target Antar Kelompok:** Perbandingan skor *post-test* antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol menggunakan uji-t independen menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Rerata skor *post-test* Kelompok Eksperimen (30) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan Kelompok Kontrol (24). Nilai *Thitung* sebesar 6.3960, yang jauh lebih besar dari *Ttabel* (2.101), memberikan bukti empiris kuat bahwa intervensi "Latihan Target" memiliki dampak yang secara signifikan lebih besar dalam meningkatkan ketepatan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini secara tegas menunjukkan bahwa "Latihan Target" tidak hanya efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting, tetapi juga secara signifikan lebih efektif dibandingkan dengan latihan umum atau faktor-faktor lain yang dialami oleh kelompok kontrol. Efektivitas ini selaras dengan prinsip-prinsip pembelajaran gerak, khususnya transisi keterampilan motorik dari "Tahap Asosiatif (Fiksasi)" ke "Tahap Otomatisasi" melalui sifat repetitif latihan. Selain itu, keberhasilan intervensi ini juga dijelaskan oleh "Prinsip Spesifikasi" dalam latihan, di mana latihan disesuaikan dengan tuntutan spesifik keterampilan yang diinginkan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang relevan, memperkuat validitas eksternal dari studi ini.

## 5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya untuk dapat terus meneruskan memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya :
  - a) Perluasan Konteks dan Sampel Penelitian: Disarankan untuk melakukan penelitian serupa di berbagai konteks organisasi (misalnya, klub futsal profesional, sekolah, atau komunitas) serta dengan sampel yang lebih beragam (misalnya, kelompok usia yang berbeda, pemain putri, atau pemain dengan tingkat pengalaman yang bervariasi). Hal ini akan membantu menguji generalisasi temuan dan mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang mungkin memengaruhi efektivitas latihan target.
  - b) Pengembangan Variabel Penelitian: Penelitian selanjutnya dapat

mempertimbangkan untuk mengidentifikasi dan menguji variabel lain yang mungkin memengaruhi ketepatan shooting atau berinteraksi dengan latihan target. Contohnya, mengukur pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi, atau aspek mental seperti konsentrasi dan kepercayaan diri, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor penentu ketepatan shooting.

c) Variasi Metode Penelitian: Disarankan untuk mengintegrasikan metode pengumpulan data kualitatif, seperti wawancara mendalam dengan pelatih dan pemain, atau observasi partisipatif selama sesi latihan. Pendekatan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) dapat memberikan data yang lebih kaya dan mendalam, memungkinkan peneliti untuk menangkap persepsi, pengalaman, dan alasan di balik perubahan kinerja, serta memahami nuansa kompleks dari proses pembelajaran gerak.

2. Bagi Pelatih Akademi Futsal Kotabumi: Mengingat efektivitas yang signifikan dari "Latihan Target" dalam meningkatkan ketepatan *shooting*, pelatih sangat disarankan untuk mengintegrasikan program latihan ini sebagai komponen inti dalam sesi latihan rutin. Konsistensi dalam pelaksanaan program (misalnya, 16 sesi, 3 kali seminggu) perlu dipertahankan untuk mencapai hasil yang optimal.
3. Bagi Pemain Futsal: Pemain didorong untuk fokus dan disiplin dalam menjalani latihan target, karena terbukti secara empiris dapat meningkatkan ketepatan *shooting* mereka. Pemahaman tentang pentingnya repetisi dan fokus pada sasaran selama latihan akan membantu memaksimalkan manfaat dari program ini.
4. Bagi Organisasi atau Federasi Futsal: Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan atau menyempurnakan kurikulum pelatihan futsal, dengan menekankan pentingnya metodologi latihan yang berorientasi pada target untuk peningkatan keterampilan teknis spesifik seperti *shooting*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H. 2020. Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Ananda, R., & Fadhli, M. 2018. Statistik Pendidikan Teori dan Praktik dalam Pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. 2016. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, R. F., & Adi, S. 2019. Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. Sport Science and Health, 1(2), 110-115.
- Aswanto, R. D. 2021. Survei Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Sport Science and Health, 3(1), 20-25.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A.S. 2019. Pembentukan kondisi Fisik. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O & Haff, G. 2019. Periodization Theory and Methodology of Training. USA: Sheridan Books.
- Bramasakti, B. 2016. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(4).
- Budiwanto, S. 2012, Metodologi Latihan Olahraga, FIK UNM, Malang.
- Budiwanto, S. 2013. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. 2017. Metode Statistika untuk Mengolah Data Keolahragaan. Malang: UNM Pres.
- Buya, P.A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 2(1), 108-122.
- Dalyono, 2019. Psikologi pendidikan. Yogyakarta : UNY Press

- Darma, D., Sarwita, T., & Pratana, D. Y. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. 2021. Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga di SMA Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Fitri, M., Zulnadi, H., Ramadhan, M.H., Anwar, S., Munajat, Y., & Saputra, H. S. 2021. Futsal: A Paradigm to Improved decision-Making Skills of Female Football Players. *Linguistica Antverpiensia*, 1625-1638.
- Ginting, S. S. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- Giriwijoyo, S. 2010. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Rineka Cipta.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. 2019. Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Harrow, Anita J. 1972. *A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Heriyanto, L. 2016. Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMPN 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(5).
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Husdarta. 2010. *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.

- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. 2019. The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140-143.
- Iqbal, M. 2020. The Limb Explosive Power and Goal Target Accuracy On Futsal Playing Skills: Correlational Analysis Study: Power Otot Tungkai dan Akurasi Sasaran dalam Keterampilan Bermain Futsal: Studi Analisis Korelasional.
- Irianto, D. P. 2018. *Dasar-Dasar Latihan Olahraga untuk Menjadi Atlet Juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. 2020. Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobic pada Atlet Futsal Putrid AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- KBBI. 2019. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, <https://www.kbbi.web.id/prosedur>.
- Lhaksana, J. 2012. *Futsal: Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Maulana, A. T. 2009. Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. 7(1).
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. 2017. Physical and Physiological Demands of Futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. 2018. *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nawir, N. 2020. Difference Effect Between 1: 1 and 1: 2 Interval Anaerobic Endurance Training on Improvement of Futsal Anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-45.
- Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. 2021. External Focus or Differential Learning: Is There an Additive Effect on Learning a Futsal Goal Kick?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 317.
- Perdana, R. A., & Musran. 2018. Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Permana, E. 2021. Pengaruh Latihan Metode Block System untuk Ketepatan Shooting Futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9- 11.

- Pujianto, D. 2019. Aktivitas Jasmani dan Persepsi Gerak Anak Usia Dini. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 2(1), 40-49.
- Raharjo, S. M. 2018. Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(2), 164-177.
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. 2021. The Influence of Imagery Training on the Passing Ability of Futsal Players, Islamic University 45 Bekasi. Jipes- Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 7(02), 43-50.
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. 2017. Metode Penelitian dan Statistik. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saleh, A., & Martiani, M. 2020. Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal di SMP Negeri15 Kota Bengkulu. Journal of Dehasen Educational Review, 1(1), 11-19.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. 2020. Survei Daya Tahan Kardiovaskular dan Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ekstrakurikuler. Sport Science and Health, 2(10), 494-499.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. 2017. Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. Indonesia Performance Journal, 1(2), 71-75.
- Sin, T. H. 2019. Hubungan Agresivitas Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. Jurnal Patriot, 1(2), 345-356.
- Siregar, S. 2015. Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Pt. Bumi Angkasa
- Soetjiningsih. 1995. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC;
- Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto, dkk. 2004. Sepakbola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudarsono. 2011. Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan. Jurnal Ilmiah Spirit. 11(3).
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. Bandung: Refika Aditama.

- Suharjana, F. 2013. Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 9(1).
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi, M. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. 2018. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi: UNJA Press.
- Surakhmad, W. 2012. *Pengantar Pendidikan Ilmiah, Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. 2021. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 11-22.
- Sutjipto & Basori Mukti. 1992. *Administrasi Pendidikan*, Jakarta: PPTK Ditjen Dikti.
- Sri Woro dan Marzuki, 2016. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Tanggung jawab Peserta Didik di SMP Negeri 2 Windusari Magelang. *Jurnal Pendidikan Karakter*. Tahun VI Nomor I.
- Syamsuramel, Hartati, Rahmadani, T. 2019. Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tentangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamin group. Metro, Lampung.
- Triansyah, A., & Haetami, M. 2019. Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- Yiannaki, C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. 2020. Match Performance in a Reference Futsal Team During an International Tournament– Implications for Talent Development in Soccer. *Biology of Sport*, 37(2), 147.
- Yustika, G. P. 2019. Futsal's Inside Human Sport Physiology: a Literatures Description. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42

- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. 2021. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).
- Zaviera, Ferdinand. 2008. *Osteoporosis: Deteksi Dini, Penanganan, dan Terapi Praktis*. Vol 2. Yogyakarta;