

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *SHOOTING* KE ARAH
GAWANG TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
PADA TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI PONDOK PESANTREN ASSALAM**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh :

**IDMAL APRIADI
NIM . 1885201056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

Pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting pada tim ekstrakurikuler futsal pondok pesantren assalam

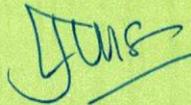
Oleh :

NAMA : Idmal Apriadi
NIM : 1885201056
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 28 Oktober 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 166

Pembimbing II,

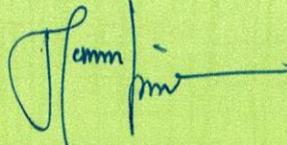


Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 162

Mengetahui :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



Dr. Nurmalina, M. Pd
NIP TT. 096. 542. 104

Program Studi Penjaskesrek

Ketua,



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 166

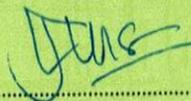
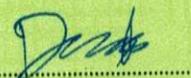
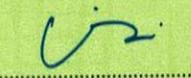
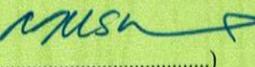
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Judul: Pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting pada tim ekstrakurikuler futsal pondok pesantren assalam

**NAMA : Idmal Apriadi
NIM : 1885201056
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 30 November 2022**

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua :	Iska Noviardila, M. Pd	(..... )
2. Sekretaris :	Dedi Ahmadi, M.Pd	(..... )
3. Anggota 1 :	Vigi Indah Permatha Sari M.Pd	(..... )
4. Anggota 2 :	Dr. Musnar Indra, D, M. Pd	(..... )

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* ke Arah Gawang Terhadap Akurasi *Shooting* pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam”** ini dan seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, November 2022

Yang membuat pernyataan,

IDMAL APRIADI
NIM. 1885201056

ABSTRAK

**IDMAL APRIADI : PENGARUH LATIHAN VARIASI *SHOOTING*
2022 KE ARAH GAWANG TERHADAP AKURASI
SHOOTING PADA TIM EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI PONDOK PESANTREN ASSALAM**

Shooting merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal karena terjadinya gol pada sebuah pertandingan berasal dari *shooting*. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan latihan variasi *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* pada tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, design penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI yang ikut ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam yang berjumlah 20 orang, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Analisa data yang digunakan untuk melihat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap akurasi *shooting*. Hasil penelitian ini didapatkan rerata kemampuan akurasi *shooting* sebelum latihan variasi *shooting* sebesar 2,490 sedangkan rerata setelah latihan variasi *shooting* kemampuan akurasi *shooting* meningkat menjadi 3,630. Setelah dilakukan uji t dependen didapatkan nilai p *value* 0,000 ($< 0,05$) artinya ada pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* pada tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Diharapkan pada responden untuk dapat berlatih variasi *shooting* dengan rutin dan tekun agar bisa menguasai teknik dasar *shooting* dalam permainan futsal.

Kata Kunci: Teknik *Shooting*, Latihan Variasi *Shooting*

ABSTRACT

IDMAL APRIADI : THE EFFECT OF SHOOTING VARIATIONS TOWARDS THE GOAL ON ACCURACY OF SHOOTING IN EXTRACURRICULAR FUTSAL TEAM AT PONDOK PESANTREN ASSALAM

Shooting is one of the techniques that must be mastered by futsal players because the occurrence of goals in a match comes from shooting. The importance of shooting kicks in futsal, it is necessary to increase the accuracy of shooting kicks in order to perfect the skills possessed by students. The most appropriate way to develop shooting techniques is to practice shooting kicks many times using shooting variations. This study aims to determine the effect of shooting variations towards the goal on shooting accuracy on the futsal extracurricular team at Pondok Pesantren Assalam. This type of research is experimental, the design of this study uses a quasi-experimental design with one group pretest-posttest. The population in this study were all male students of class XI who took part in extracurricular activities at Pondok Pesantren Assalam, totaling 20 people, while the sampling technique used total sampling technique. Data analysis is used to see the effect of shooting variations on shooting accuracy. The results of this study showed that the average shooting accuracy ability before the shooting variation exercise was 2,490 while the average shooting accuracy after the shooting variation exercise increased to 3,630. After the dependent t test was carried out, the p-value was 0.000 (<0.05), meaning that there was an effect of shooting variations towards the goal on the shooting accuracy of the futsal extracurricular team at Pondok Pesantren Assalam. It is expected that respondents will be able to practice shooting variations regularly and diligently in order to master the basic shooting techniques in the futsal game.

Keywords: *Shooting Techniques, Shooting Variations Practice*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, yang diajukan untuk melengkapi dan memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program SI Penjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* ke Arah Gawang terhadap Akurasi *Shooting* pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam”**. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis merasakan betapa besarnya manfaat bimbingan yang telah diberikan oleh semua pihak terutama yang memberikan masukan - masukan dan data - data sehingga dapat dijadikan suatu pedoman dan landasan bagi penulisan dalam menggali semua permasalahan yang erat kaitannya dengan skripsi ini.

Pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

3. Iska Noviardila, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau dan selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd. selaku sekretaris Prodi SI Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau dan pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Vigi Indah P, M.Pd. selaku penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Musnar Indra D, M.Pd. selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu dan Bapak Dosen serta Staf Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Dr. Muhammad Amin, S.Ag, M.Pd selaku kepala Sekolah Pondok Pesantren Assalam yang telah banyak membantu peneliti dalam pengambilan data yang dibutuhkan peneliti.
9. Rasa hormat dan terima kasih yang tidak terhingga kepada Ayahanda, Ibunda, sahabatku dan seluruh keluarga tercinta yang telah banyak

memberikan dorongan dan semangat serta do'a yang tiada henti - hentinya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu peneliti berharap kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Desember 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Futsal.....	8
a. Definisi	8
b. Teknik Bermain Futsal	9
2. Menendang Bola (<i>Shooting</i>).....	15
3. Latihan Variasi Menendang (<i>Shooting</i>).....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Teoritis.....	37
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Teknik Pengambilan Sampel	41
E. Pengumpulan Data	41
F. Validasi Instrumen Penelitian	45
G. Analisa Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pembahasan Hasil Analisa Data.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Alokasi Waktu Penelitian	40
Tabel 3.2	Penilaian Tes Akurasi Shooting.....	44
Tabel 3.3	Penilaian Akurasi Shooting Bola ke Gawang	44
Tabel 3.4	Penilaian Indikator Akurasi Shooting Bola ke Gawang	44
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok <i>Pre Test</i> dengan Latihan Variasi Shooting Terhadap Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris	48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok <i>Post Test</i> dengan Latihan Variasi Shooting Terhadap Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris	49
Tabel 4.3	Data Hasil Pre Test dan Post Test Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris.....	50
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok Pre Test dengan Latihan Variasi Shooting Terhadap Indikator Posisi Tubuh Pelaksanaan Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris ..	51
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok Post Test dengan Latihan Variasi Shooting Terhadap Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris	52
Tabel 4.6	Data Hasil Pre Test dan Post Test Posisi Tubuh Dalam Pelaksanaan Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris.....	53
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan Variasi Shooting di PP Assalam Airtiris...	54
Tabel 4.8	Distribusi Posisi Tubuh Dalam Pelaksanaan Akurasi Shooting Futsal Respondan pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan Variasi Shooting di PP Assalam Airtiris	55
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Futsal.....	8
Gambar 2.2	Passing Bola.....	9
Gambar 2.3	Mengiring Bola.....	10
Gambar 2.4	Menyundul Bola	11
Gambar 2.5	Merebut Bola Futsal.....	13
Gambar 2.6	Traping Bola (<i>Shooting</i>)	14
Gambar 2.7	Teknik Shooting Bola	15
Gambar 2.8	Variasi <i>Shooting</i> (A).....	21
Gambar 2.9	Variasi <i>Shooting</i> (B)	22
Gambar 2.10	Variasi <i>Shooting</i> (C)	23
Gambar 2.11	Variasi <i>Shooting</i> (A).....	26
Gambar 2.12	Variasi <i>Shooting</i> (B)	26
Gambar 2.13	Variasi <i>Shooting</i> (C)	27
Gambar 2.14	Variasi <i>Shooting</i> (D).....	28
Gambar 2.15	Variasi <i>Shooting</i> (E).....	29
Gambar 2.16	Kerangka Pemikiran.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3	Daftar Program Latihan Variasi Shooting	68
Lampiran 4	Absen Siswa Latihan Variasi Shooting	73
Lampiran 5	Hasil Tes Akurasi Shooting Sebelum dan Setelah Latihan	74
Lampiran 6	Penilaian Indikator Akurasi Shooting Sebelum Latihan	75
Lampiran 7	Penilaian Indikator Akurasi Shooting Setelah Latihan.....	77
Lampiran 8	Hasil SPSS	97
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 10	Daftar Riwayat Hidup	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi mengharumkan nama bangsa. Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatif seseorang (Andiyana, 2019).

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bias dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas (Heriyanto, 2016). Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan sliding keras (Darma, 2021).

Menurut Andri Irawan (2009:22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola) (Heriyanto, 2016). Dari semua teknik dasar yang ada dalam permainan futsal, teknik *shooting* memiliki peran yang sangat penting dalam suatu permainan futsal. Teknik yang buruk dalam shooting sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan (Fajar, 2020).

Shooting merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal karena terjadinya gol pada sebuah pertandingan berasal dari shooting. Adapun faktor itu adalah kekutan otot tungkai, kelentukan, teknik, koordinasi, keseimbangan, bagian bola yang ditendang, dan pandangan mata (Husni & Irawadi, 2019). *Shooting* dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu shooting punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki atau ujung telapak kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi siswa sekolah melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan (Waskito, 2021)

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah

sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik. Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Adanya masalah tersebut maka dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain (Solehudin, 2018).

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik *shooting* yang benar (Zubaidin, 2021). Bentuk latihan variasi *shooting* adalah sebagai berikut latihan variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan di lanjutkan *shooting* ke arah gawang, latihan *shooting* menggunakan variasi mengumpan bola dan rotasi lari, latihan variasi *shooting* ke arah gawang dengan lanjutan *sprint*, latihan variasi *shooting* di lanjutkan dengan lomba *sprint*, latihan variasi *shooting* dalam *format game* (Junaidi, 2018).

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Mei 2022 di Pondok Pesantren Assalam diketahui bahwa futsal di Pondok

Pesantren Assalam, memiliki jadwal latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu, 16.00 s/d 17.00 WIB. Pondok Pesantren Assalam telah berdiri sejak tahun 2009 sampai sekarang. Sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan futsal di Pondok Pesantren Assalam, sudah cukup memadai dengan adanya lapangan futsal yang ada disekolah, dan prasarana seperti *cone* yang berjumlah 30 *cone*, bola futsal memiliki 5 bola futsal, sehingga dengan ada sarana prasarana ini seharusnya dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam permainan futsal. Selama berdirinya Pondok Pesantren Assalam belum ada prestasi yang didapat dari tim ekstrakurikuler futsal.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga futsal di Pondok Pesantren Assalam belum menunjukkan hasil yang maksimal contohnya saat latihan futsal para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran. Berdasarkan 20 siswa yang peneliti lakukan tes akurasi *shooting* di dapat bahwa 19 orang tidak memiliki akurasi *shooting* yaitu 4 orang tendangannya melambung di atas mistar gawang, 4 orang tendangannya mengenai tiang gawang dan 4 orang tendangannya melebar dari gawang. Wawancara dengan pelatih mengatakan pada saat bertanding siswa tidak dapat memanfaatkan peluang kerana hasil tendangannya melebar, terbentur pemain lawan. *Shooting* yang dilakukan siswa cenderung hanya menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang.

Siswa ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam dibimbing atau dilatih oleh *coach* yang belum memiliki lisensi sebagai pelatih futsal. Pelatih merupakan alumni di sekolah Pondok Pesantren, Pemberian materi dari pelatih futsal Pondok Pesantren Assalam yaitu masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Siswa dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan kurang maksimal. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Latihannya yang dipimpin oleh *coach* memiliki beberapa program latihan seperti latihan daya tahan tubuh, latihan kecepatan, latihan kekuatan, latihan kelenturan.

Latihan futsal menendang ke gawang yang dilakukan siswa belum dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* siswa dalam permainan futsal. Diperlukan adanya peningkatan ketepatan *shooting* melalui latihan variasi *shooting* atau menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Berdasarkan masalah di atas makanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris ?.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa pendidikan jasmani dan olahraga mengenai permainan futsal serta dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan informasi untuk penelitian masa mendatang sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan.

2. Aspek Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan bahan informasi untuk penelitian sejenis atau penelitian lanjutan tentang teknik dasar permainan futsal, serta dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu – ilmu yang di peroleh selama kuliah.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarakan karakteristik yang diamati (Hidayat, 2012). Adapun definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Latihan variasi *shooting* adalah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, dengan sasaran objek yang telah ditentukan yang digunakan

sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan atau akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada permainan futsal yang dilakukan 16 kali pertemuan di Pondok Pesantren Assalam.

2. Akurasi *shooting* adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan sebanyak 10 kali tendangan ke gawang di Pondok Pesantren Assalam.

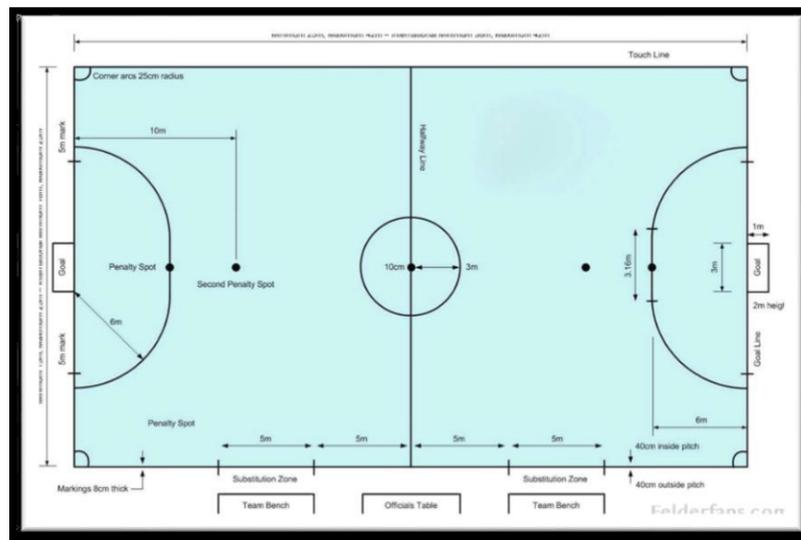
BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Futsal

a. Definisi

Futsal adalah jenis permainan sepakbola dengan setiap regu terdiri dari lima orang (Heriyanto, 2016). Futsal adalah suatu olahraga beregu dimainkan oleh dua tim yang berbeda, setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang (Saputra *et al.*, 2019). Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran (Lakhsana, 2016). Permainan futsal berlangsung dua babak yang masing-masing terdiri dari 20 menit. Bentuk lapangan futsal sangatlah mirip dengan lapangan sepakbola hanya saja berbeda ukurang lapangannya (Heriyanto, 2016).



Gambar 2.1: Lapangan Futsal

b. Teknik Bermain Futsal

1) Mengoper (*Passing*)

Passing atau menyepak bola adalah keterampilan yang paling penting untuk dikuasai dalam permainan futsal, memindahkan bola dari kaki seorang pemain kepada pemain lain dengan cara menendang. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar dapat mengumpan bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan kearah gawang lawan. Adapun konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain dalam melakukan passing sebagai berikut:

- a) Jika melihat bola datang, perhatikan gerakannya, dan bergeraklah menuju arahnya datangnya bola agar siap menerimanya.
- b) Kontrollah bola tersebut dengan menggunakan kaki, dan saat terjadi kontak antara kaki dengan bola, tarik kaki belakang dan hentikan gerakannya.
- c) Usahakan tetap mengotrol bola agar tidak memantul atau lepas dari kaki.
- d) Bergeraklah keruang yang terbuka dan secepat mungkin operkan bola kepada pemain satu tim yang siap menerimanya (Andiyana, 2019).



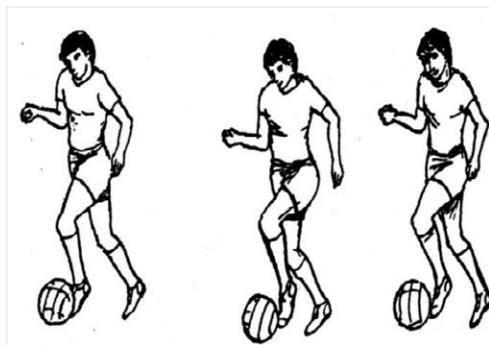
Gambar 2.2 : Passing Bola

2) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dalam permainan futsal, menggiring bola adalah kegiatan mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah setiap langkah.

Menggiring bola dalam futsal mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a) Untuk menerobos atau membuka pertahanan lawan.
- b) Untuk kesempatan, mengoper, menembak, atau menyelamatkan bola.
- c) Untuk melakukan aksi perorangan melewati lawan.



Gambar 2.3 : Menggiring Bola

Untuk dapat menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik disamping diperlukan tindakan yang terkoordinasi dari daya gerak keseimbangan koordinasi seluruh tubuh, kelentukan, kelincahan, kecepatan, latihan-latihan teratur dan bertahap merupakan modal yang utama bagi setiap atlet untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal (Dhimas, 2020).

3) Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari pada menyundul bola dalam permainan futsal adalah untuk

mengumpan, mencentang gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, meloncat, dan melompat. Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan mana kala datangnya bola maksimal tinggi kepala. Konsep dasar Teknik menyundul bola sebagai berikut:

- a) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dan menghadap sasaran.
- b) Kedua lutut sedikit ditekuk.
- c) Lentingkan badan kebelakang, pandangan diarahkan kedatangnya bola, dan dagu merapat ke leher.
- d) Gerakan bersama otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.
- e) Keseluruhan berat badan diikutsertakan kedepan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
- f) Salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan dan kedua lengan menjaga keseimbangan (Heriyanto, 2016).



Gambar 2.4 : Menyundul Bola

Sedangkan menyundul bola sambil meloncat ataupun melompat pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Konsep dasar teknik *heading*, sebagai berikut:

- a) Meloncat atau melompat seseuai datangnya bola.
- b) Pada saat mencapai titik tertinggi atau terjauh, badan dan leher di dorong kedepan, otot-otot leher dikonsentrasikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- c) Gerakan bersama otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.
- d) Badan dicondongkan kedepan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif (Andiyana, 2019).

4) Merebut bola

Merampas bola adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Cara merebut bola bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran (Sudrajad, 2017). Berikut dapat dilihat gambar merebut bola yaitu:



Gambar 2.5 : Merebut Bola Futsal

5) Trapping (Menghentikan bola)

Saat melakukan trapping, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, atau kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. Trapping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Trapping (Menghentikan bola) menggunakan kaki bagian dalam Cara paling sederhana dan paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola menggunakan kaki memungkinkan bermain dengan lebih cepat (Setiawan, 2016).

Tubuh harus seimbang di atas kaki yang tidak menerima bola saat kamu sedang menunggu bola tersebut. Ketika telah sampai, sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan melemaskan kaki dan menyerap kekuatan bola tersebut dengan menarik kakimu ke belakang saat bersentuhan dengan bola maka kakimu akan berfungsi sebagai bantalan, kamu menyerap kekuatan yang datang dari tendangan sebelumnya yang diteruskan ke bola (Setiawan, 2016).



Gambar 2.6 : Trapping Sepakbola

6) Menendang Bola (*Shooting*)

Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena pemain sepakbola dapat kesempatan menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan (Andiyana, 2019). Shooting merupakan teknik yang berperan untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang mengharuskan terjadinya tendangan bola mati. Tendangan bola mati terjadi saat adanya pelanggaran atau bola keluar darii garis gawang.

Ada beberapa tendangan mati yaitu: (1) Tendangan bebas, terjadi jika pemain bertahan melakukan pelanggaran diluar kotak penalti (2) Tendangan sudut, terjadi saat bola keluar melewati garis gawang dan yang terakhir menyentuh bola adalah pemain bertahan sedangkan (3) Tendangan penalti, terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran didalam kotak penaltinya sendiri. Diantara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah tendangan penalti namun dalam kenyataannya justru tendangan bebas diluar area kotak penalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan (Andiyana, 2019).



Gambar 2.7 : Teknik Shooting Bola

2. Menendang Bola (*Shooting*)

a. Definisi

Shooting adalah proses menendang bola sekencangkencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Menurut Sugiyanto indikator *shooting* adalah ada awalan sebelum tendangan, (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakangerakan lanjutan (*follow through*) (Andiyana, 2019). Menurut Saputra *et al* (2019) mengatakan indikator akurasi *shooting* yaitu:

- 1) Posisi badan sedikit condong.
- 2) Konsentrasi pada bola dan gawang.
- 3) Kaki *shooting* lutut sedikit ditekek.
- 4) Posisi kaki tumpu lurus.
- 5) Kunci tumit untuk *shooting* secara maksimal.
- 6) *Shooting* dengan punggung kaki.
- 7) Arahkan bola ke gawang.
- 8) Ayunan kaki kedepan setelah perkenaan dengan bola.

b. Teknik Dasar *Shooting* Futsal

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Indikator tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan.
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.

- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus (Nurachman, 2017).

Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan (Andiyana, 2019).

- 1) Teknik menggunakan punggung kaki

Menurut Justinus Lhaksana (2012:34), gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
 - b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - c) Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengahahtengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
 - f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- 2) *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya

bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki.. Ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki adalah:

- a) Posisi badan berada di belakang bola.
 - b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
 - c) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola.
 - d) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki/sepatu.
 - e) Setelah menendang kaki ditarik kembali kebelakang (Dhimas, 2020).
- 3) Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Teknik *shooting* dalam penelitian ini adalah menendang bola dengan sekuatkuatnya menuju sasaran target yaitu gawang lawan. Jadi, tendangan ini merupakan alat vital untuk menciptakan sebuah goal untuk timnya (Heriyanto, 2016).

c. Hakikat Ketepatan Tendangan *Shooting* Futsal

Ketepatan identik dengan ketrampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan futsal. Didalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal

ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek (Heriyanto, 2016).

Ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakgerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu (Andiyana, 2019). Faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan gerakan.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf (Dhimas, 2020).

Menurut Suharno ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.

- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari lambat menuju cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi (Andiyana, 2019).

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya (Dhimas, 2020).

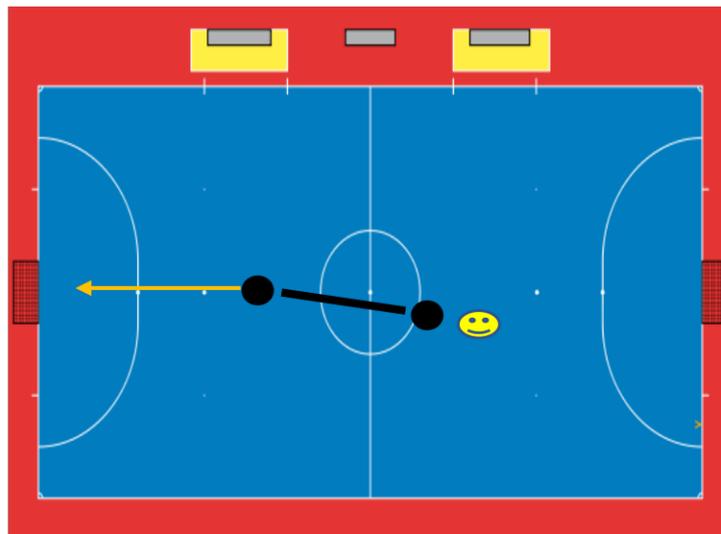
3. Latihan Variasi Menendang (*Shooting*)

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Proses peningkatan kemampuan

teknik dasar *shooting* seorang pemain membutuhkan adanya variasi latihan *shooting* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan sebagai berikut:

a. Variasi *shooting* dengan awalan *dribbling*

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Variasi latihan *shooting* dengan awalan *dribbling* jalan diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar. Peneliti dapat mengemukakan bahwa untuk pelaksanaan *shooting* dengan awalan *dribbling* yaitu pemain mendribbling bola terlebih dahulu sebelum melakukan tendangan ke arah gawang, seperti gambar dibawah ini:



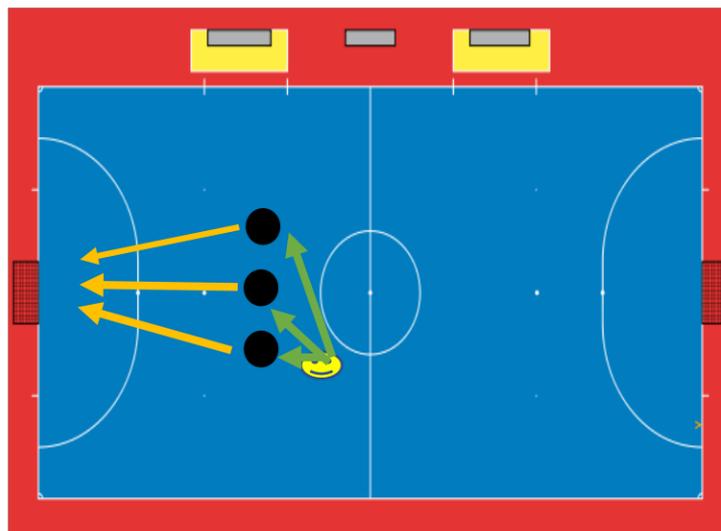
Gambar 2.8 : Variasi *Shooting* (A) Sumber : Heriyanto, 2016

Keterangan:

- 😊 : Taste
- : Bola
- : Arah *dribbling*
- ➔ : Arah *shooting*

b. Variasi *shooting* dengan berturut-berturut

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Variasi latihan *shooting* dengan bola berturut-turut ini diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar. Untuk pelaksanaan *shooting* dengan bola berturut-turut yaitu pemain di sediakan 3 bola sejajar (bola posisi diam) lalu di tendang ke arah gawang dengan berturut-turut.



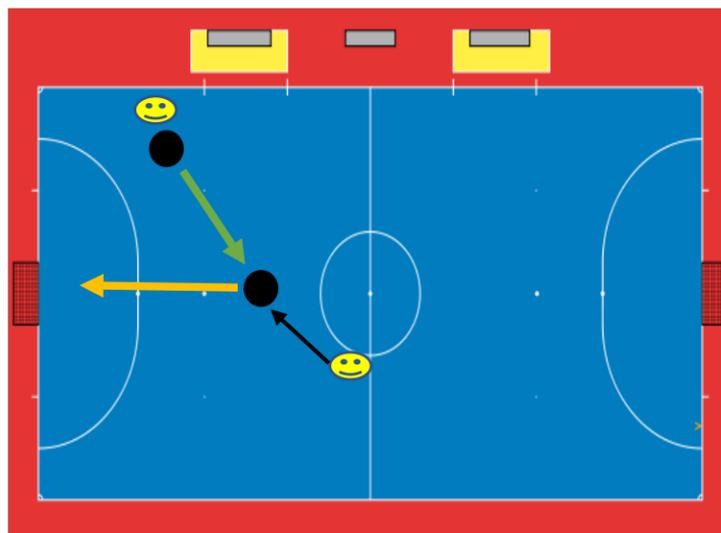
Gambar 2.9 : Variasi *Shooting* (B) Sumber : Heriyanto, 2016

Keterangan:

- 😊 : Taste
- : Bola
- ➡ : Arah Taste Shooting
- ➡ : Arah *shooting*

c. Variasi *shooting* dengan bola berubah arah

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Variasi latihan *shooting* bola berubah arah diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar. Untuk pelaksanaan bola berubah arah yaitu di bantu dengan pemain lainnya untuk mengoperkan bola dengan menggelinding dari arah depan pemain yang akan melakukan tendangan.



Gambar 2.10 : Variasi *Shooting* (C) Sumber : Heriyanto, 2016

Keterangan:

-  : Taste
-  : Bola
-  : Arah passing
-  : Arah *shooting*
-  : Arah Lari State

Adapun prinsip latihan tersebut meliputi prinsip-prinsip:

- 1) Individual: yang dimaksud individual setiap orang tidak memiliki kemampuan yang dengan yang lain.
- 2) Adaptasi: latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagian tubuh.
- 3) Beban lebih (*overload*): beban latihan harus mencapai atau melampaui ambang rasnsangan namun tidak boleh berlebihan
- 4) Beban bersifat progresif: latihan bersifat progresif artinya latihan dilakukan secara tetap, maju dan berkelanjutan.
- 5) Spesifikasi (kekhususan): kebutuhan seorang atau atlet yang berbeda dari kebutuhan energi, pola gerak dan model latihan.
- 6) Bervariasi: latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan.
- 7) Pemanasan dan pendinginan: sebelum masuk latihan inti harus melakukan pemanasan, untuk mengakhiri melakukan pendingunan agar tubuh kembali normal.
- 8) Periodisas: merupakan petahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.

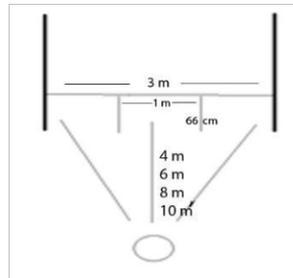
- 9) Beban moderat: latihan akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan.
- 10) Sistematis: berkaitan dengan takaran dan skala prioritas dari sasaran latihan (Gulltom, 2021).

Proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling penting bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaannya yang handal dan menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapainya kelak. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai. Prinsip latihan dalam penelitian ini adalah suatu aturan yang diberikan oleh pelatih kepada seseorang, harus dipatuhi dan ditaati dengan tujuan target latihan dapat tercapai dengan maksimal (Heriyanto, 2016).

Penyerang tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik, latihan variasi menendang ke berbagai sasaran yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk permainannya sebagai berikut:

- a. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting ke antara* dua tiang yang telah ditempatkan pada bawah gawang kemudian divariasikan

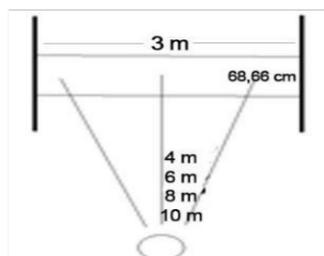
permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.11 : Variasi Shooting A Sumber : Andiyana, 2019

Cara melakukan sebagai berikut:

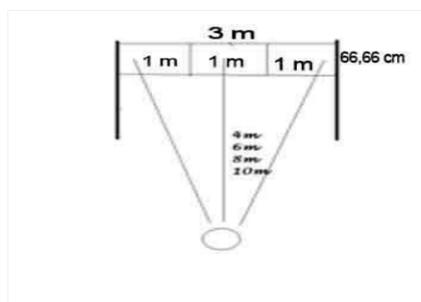
- 1) Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali.
 - 2) Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 - 3) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bisa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- b. Permainan menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian tengah gawang kemudian divariasikan permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.12 : Variasi Shooting B Sumber : Andiyana, 2019

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 - 2) Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 - 3) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah biasa yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- c. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian atas gawang kemudian divariasi permainan 4-10 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju.

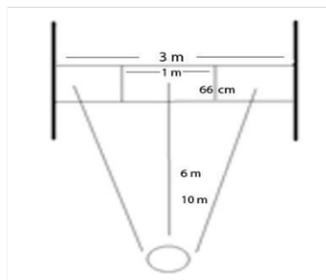


Gambar 2.13 : Variasi Shooting C Sumber : Andiyana, 2019

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan *shooting* ke antara dua tiang atas gawang dan tidak melewati batas tali.
- 2) Dimulai dari jarak 4-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.

- 3) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bias yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- d. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan tengah gawang kemudian divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin.

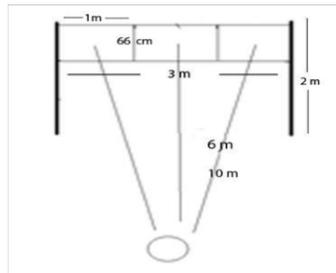


Gambar 2.14 : Variasi Shooting D Sumber : Andiyana, 2019

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 - 2) Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin
 - 3) Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 - 4) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bias yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- e. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan atas gawang kemudian

divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan shooting bola mengenai sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.15 : Latihan Variasi *Shooting* E Sumber : Andiyana, 2019

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
 - 2) Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin
 - 3) Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
 - 4) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bias yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,
- f. Permainan ini menggunakan bola futsal dan *shooting* ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian tengah dan atas gawang kemudian divariasi permainan 6-10 meter. Jika bola masuk kanan atau kekiri mendapatkan poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapatkan poin. Tujuan

permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan *shooting* bola mengenai sasaran yang akan di tuju. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke antara dua tiang bawah dan tengah gawang dan tidak melewati batas tali.
- 2) Jika masuk kekanan atau kekiri mendapatkan poin 1 dan jika tidak masuk tidak mendapatkan poin.
- 3) Dimulai dari jarak 6-10 meter dan melakukan sebanyak 5 kali dan berbaris gantian.
- 4) Setelah 2 set beristirahat 2 menit kemudian game dibagi menjadi 2 kelompok dibagi menjadi dua kelompok dimana yang sudah bias yang belum bisa akan dibedakan jarak awalnya,

g. Permainan menggunakan bola futsal dan botol dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 4-10 meter. 4-6-8-10 meter. Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 4-10 meter.
- 2) Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.
- 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0

h. Permainan menggunakan bola futsal dan botol dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 6-10 meter. Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh mendapatkan point 1, jika tidak jatuh / masuk tidak mendapatkan poin atau 0.
- i. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *dribble zig-zag* dan *shooting* ke target di sudut atas, tengah, dan bawah kanan kiri gawang dimulai dari 6-10 meter. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *dribble zig-zag* kemudian *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
 - 2) Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya
 - 3) Jika target jatuh mendapatkan point 1, jika tidak jatuh / masuk tidak mendapatkan poin atau 0.
- j. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *shooting* pada 4 sudut atas kanan dan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping dan belakang. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 meter.
 - 2) Siswa menerima operan dari samping dan belakang
 - 3) Dilakukan secara bergantian jika masuk / jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0.

- k. Permainan menggunakan bola dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak di mulai 8-10 meter dengan lemparan bola sendiri kemudian melakukan tendangan volly. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8- 10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / dan jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
- l. Permainan menggunakan bola dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak di mulai 8-10 meter. 4 set game 1 dimulai bola kemudian game 2 variasi dengan *dribble*. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8-10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, dan jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
- m. Permainan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan kiri dari *passing* dan 2 sudut bawah kanan kiri dengan *dribble zig-zag* ke gawang berjarak di mulai dari 6- 10 meter. Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 4-10 meter,
 - 2) Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0
- n. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut bawahan kiri gawang berjarak dimulai dari 6-10 meter dengan menerima *dribble* biasa dan *dribble zig-zag*. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0.
- o. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan 2 sudut bawahan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima *dribble* biasa dan *dribble zig – zag*. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki ke target dengan jarak mulai dari 6-10 meter
 - 2) Dilakukan secara bergiliran siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin.

- p. Permainan dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, *shooting* ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 8- 10 meter dengan *shooting* diam dan *volleyshoot* dengan lempar sendiri. Cara melakukan sebagai berikut :
- 1) Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 8-10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1 jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin 0.
- q. Permainan ini dilakukan menggunakan bola futsal dan botol, siswa melakukan shooting yang ditempatkan target pada 4 sudut atas dan bawah kan dan krie gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dan samping. Cara melakukan :
- 1) Siswa melakukan shooting dengan punggung kaki ke target dengan jarak 10 meter.
 - 2) Dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya.
 - 3) Jika target jatuh maka mendapatkan poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapatkan poin atau 0 (Heriyanto, 2016).

B. Penelitian yang Relevan

1. Fajar (2020), tentang Pengaruh Latihan Shooting dengan Posisi Bola Diam dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan

percobaan dengan pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post-test (setelah diberi perlakuan) dengan latihan shooting posisi bola diam dan shooting posisi bola berjalan. Penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Berdasarkan analisa data Adanya pengaruh latihan shooting dengan posisi bola diam dan bola berjalan terhadap akurasi tendangan kegawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 sungai pinang. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan shooting dengan bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sungai Pinang karena $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $2,627 > 1,734$.

2. Gultom (2021), tentang Pengaruh Variasi Latihan Penyerangan dengan Menggunakan Inverted Winger Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB TGM Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh bentuk latihan variasi – variasi penyerangan dengan menggunakan inverted winger terhadap hasil shooting pada atlet SSB TGM Medan Tahun 2020. Metode Penelitian ini menggunakan eksperimen lapangan dengan teknik pengambilan data digunakan tes dan pengukuran. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Thamrin Graha Metropolitan Medan, terletak di jalan Graha Metropolitan Kampung Lalang dengan sampel 10 orang. Sampel dijadikan satu kelompok sehingga mendapat bentuk variasi-variasi latihan teknik yang sama, yaitu latihan shooting. Penelitian dilaksanakan

mulai dari bulan Februari sampai dengan Maret tahun 2020. Hasil analisis dengan uji-t menunjukkan bahwa: Hipotesis menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 5,79. Sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikan = 2,26 dengan dk $n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh ttabel sebesar 2,26, ini berarti menunjukkan bahwa variasi - variasi latihan penyerangan dengan menggunakan inveted winger memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil shooting dalam permainan sepakbola pada atlet SSB TGM Medan Tahun 2020.

3. Penelitian yang dilakukan Junaidi (2018), tentang Pengaruh Latihan Variasi Shooting ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Tunas Muda Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. Studi eksperimental menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Hasil perhitungan menyatakan bahwa nilai thitung $=16,119 >$ ttabel $= 1,699$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan variasi shooting ke

arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu.

C. Kerangka Teoritis

Kerangka kerja teoritis merupakan dasar dari keseluruhan proyek penelitian. Didalamnya dikembangkan, diuraikan, dan dikolaborasi hubungan – hubungan diantara variabel – variabel yang telah diidentifikasi melalui studi literature dalam kajian pustaka (Hidayat, 2012). Adapun bentuk kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Sumber : Heriyanto, 2016

Gambar 2.16 : Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2012) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis yang telah dirumuskan sesuai dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. H_a : Terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsald di Pondok Pesantren Assalam.

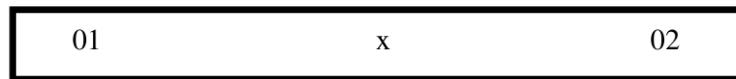
2. H₀ : Tidak terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsald di Pondok Pesantren Assalam.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), design yang dilakukan dengan cara melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan tindakan (Notoadmojo, 2012). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Pretest Perlakuan *Posttest*



Keterangan :

- 01 : Nilai *pretest* akurasi *shooting* (sebelum tindakan)
- X : Penggunaan latihan variasi *shooting*
- 02 : Nilai *posttest* akurasi *shooting* (sesudah tindakan)
- 02– 01 : Perbedaan akurasi shooting sebelum dan sesudah latihan variasi *shooting*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Assalam Kabupaten Kampar. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu mulai

dari tahap persiapan sampai dengan penulisan laporan pada bulan April sampai dengan bulan Juli 2022.

Tabel 3.1 : Alokasi Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan							
		4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Pengajuan Judul Proposal	■							
2.	Bimbingan Proposal		■	■					
3.	Ujian Proposal			■					
4.	Waktu Penelitian di Sekolah				■	■	■	■	
5.	Bimbingan Skripsi							■	
6.	Ujian Skripsi								■

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI yang ikut ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2012). Sampel yang digunakan adalah sebagian siswa putra kelas XI yang berada ikut kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik Pengambilan sampel pada kelompok kasus yaitu dengan teknik total *sampling* yaitu pengambilan sampel dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel (Nasir, 2011). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang

E. Pengumpulan Data

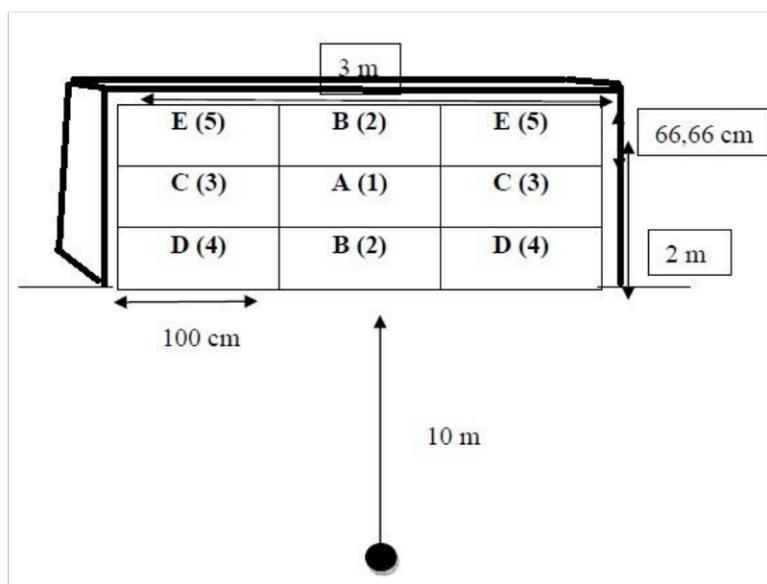
Metode pengumpulan data diperoleh melalui data yang objektif dan dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan inti permasalahan dalam penelitian. Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, wawancara, pengamatan/observasi, ujian atau tes, dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu cara pengumpulan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan untuk memperoleh data yang diinginkan pada saat pelaksanaan latihan variasi *shooting* ke gawang. Dalam penelitian ini peneliti mengamati secara langsung akurasi shooting sebelum dan setelah diberikan latihan variasi *shooting* ke gawang.

2. Tes

Dalam penelitian ini, alat tes yang digunakan untuk menilai hasil latihan variasi *shooting* yaitu akurasi *shooting* siswa. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan tendangan *shooting* dalam permainan futsal. Penelitian ini dilakukan di PP Assalam pada Tahun 2022, dengan tendangan *shooting* ke gawang berjarak 10 meter. Memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di PP Assalam, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan. Gambar untuk tes ketepatan/akurasi tendangan *shooting* dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut:



Gambar 3.1 : Lapangan Tes Ketepatan *Shooting* ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter Sumber: Arki Taupan Maulana (2019: 36)

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data dengan melalui prosedur akurasi *shooting* menurut Heriyanto (2016) sebagai berikut :

1. *Shooting* dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
2. *Shooting* dilakukan dari titik pinalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m. Kemudian dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
3. Apabila tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang.
4. Setiap siswa melakukan 5 kali tendangan *shooting*.
5. Sebelum melakukan tes siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, percobaan dalam tes ini 1 kali percobaan pada setiap siswa.
6. Tembakan yang tidak masuk ke dalam gawang nilai = 0.
7. Keterangan nilai akurasi *shooting* yaitu :
 - a. Bola jatuh pada petak sasaran A, nilai 1
 - b. Bola jatuh pada petak sasaran B, nilai 2
 - c. Bola jatuh pada petak sasaran C, nilai 3
 - d. Bola jatuh pada petak sasaran D, nilai 4
 - e. Bola jatuh pada petak sasaran E, nilai 5

Tabel 3.2 : Penilaian Tes Akurasi Shooting

No	Nama	Hasil Tes Shooting					Total
		1	2	3	4	5	
1.							
2.							
3.							
....							
20							

Tabel 3.3 : Penilaian Akurasi Shooting Bola ke Gawang

No.	Kategori	Nilai
1.	Sangat baik	5
2.	Baik	4
3.	Cukup	3
4.	Kurang	≤ 2

Sumber : Heriyanto, 2016

Tabel 3.4 : Penilaian Indikator Akurasi Shooting Bola ke Gawang

No.	Penilaian Indikator Akurasi Shooting	SKOR
Letak kaki tumpuan		
1.	Kaki tumpuan ± 25 cm sampai 30cm di belakang bola	
2.	Arah kaki tumpuan membuat sudut 45°	
3.	Lutut kaki tumpuan sedikit ditekuk	
Kaki yang menendang		
4.	Ayunan kaki saat mengangkat dan menendang bola	
5.	Gerakan kaki setelah menendang bola	
Sikap badan		
6.	Sikap dan condong badan sebelum menendang bola	
7.	Sikap badan setelah menendang bola	
8.	Posisi tangan sebelum dan setelah menendang bola	
Pandangan mata		
9.	Arah pandangan sebelum menendang bola	
10.	Arah pandangan setelah menendang bola (kearah bola)	

Keterangan: 0 = tidak melakukan indikator di atas 1 = melakukan indikator di atas

Kemudian disusun penilaian dengan membagi ke dalam 4 kategori yaitu :

- a. Baik sekali dengan nilai total 9-10
- b. Baik dengan nilai total 7-8
- c. Cukup dengan nilai total 5-6
- d. Kurang dengan nilai total 3-4
- e. Kurang sekali dengan nilai total 0-2 (Pala, 2014).

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi ini dilakukan untuk mengetahui sejarah sekolah, keadaan guru, siswa, sarana dan prasarana yang ada di PP Assalam, akurasi shooting dan latihan variasi *shooting* yang diperoleh secara langsung dari guru bidang studi penjas. Dokumen dalam penelitian ini yaitu dokumen tertulis dan dokumen gambar.

F. Validasi Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu yang menunjukkan alat ukur itu benar – benar mengukur apa yang diukur. Apabila alat ukur atau kuesioner telah memiliki validitas konstruk (bermakna), berarti semua item (pertanyaan) yang ada didalam kuesioner ini mengukur konsep yang kita ukur (Notoadmojo, 2012). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program komputer yang menghasilkan nilai korelasi dan signifikansi. Hasil perhitungan untuk menentukan valid tidaknya item pertanyaan akan dibandingkan dengan r tabel pada jumlah sampel dengan taraf signifikansi 5% jika r hitung $>$ r tabel maka item pertanyaan dinyatakan valid, dan jika r hitung $<$ r tabel maka item pertanyaan dinyatakan tidak valid (Notoadmojo, 2012).

2. Uji Realibilitas

Uji realibilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejumlah mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoadmojo, 2012). Instrumen penelitian dapat dikatakan reliable bila didapatkan nilai alfa > nilai konstanta (0,60).

H. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Untuk data numerik digunakan nilai mean, median dan standar deviasi. Dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

Dengan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

p = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Seluruh Observasi.

2. Analisa bivariat

Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menganalisa pengaruh latihan variasi *shooting* ke gawang terhadap akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler dengan uji statistik uji T-test atau *Paired T-test* yaitu uji dua mean dependen (Sunyoto, 2012). Dasar pengambilan keputusan yaitu *p value*, $< 0,05$ = adanya pengaruh latihan variasi *shooting* ke gawang terhadap akurasi *shooting* siswa dan $\geq 0,05$ = tidak adanya pengaruh latihan variasi *shooting* ke gawang terhadap akurasi *shooting* siswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Assalam Airtiris Kabupaten Kampar pada tanggal 17 September – 04 Oktober tahun 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 responden. Data yang diambil yaitu mengenai pengaruh latihan variasi *shooting* kearah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada analisis univariat dan bivariat berikut ini :

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Akurasi *Shooting* Responden

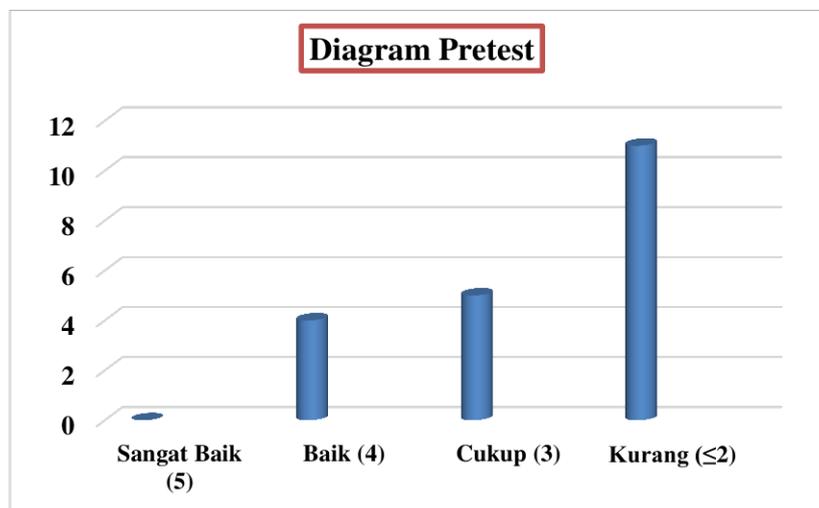
Hasil analisis univariat pada variabel penelitian ini yaitu variabel akurasi shooting futsal yang diukur melalui instrument tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *pre test* dan *post test*. Selengkapnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 dan tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.1 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Pre Test* dengan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Akurasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

No	Akurasi <i>Shooting</i>	f	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (5)	0	0
2.	Baik (4)	4	20,0
3.	Cukup (3)	5	25,0
4.	Kurang (≤ 2)	11	55,0
Total		20	100

Sumber : Lembar Observasi

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel pretest diatas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut :



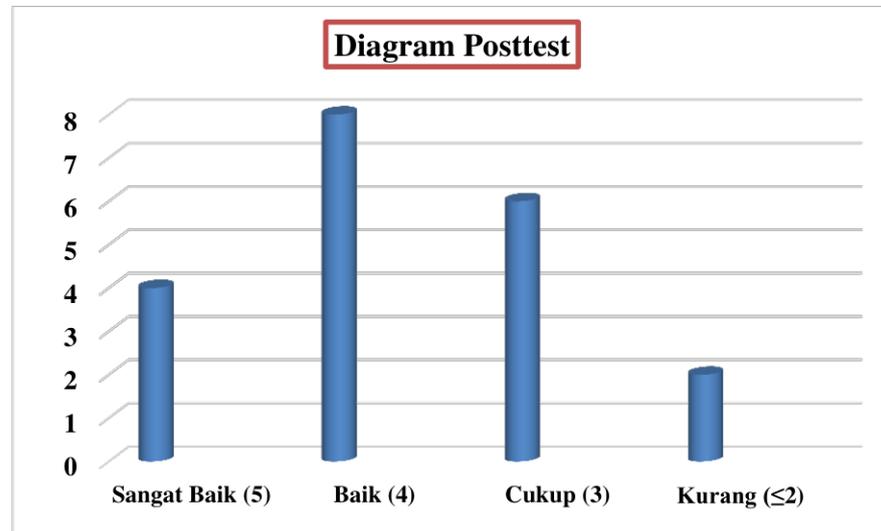
Berdasarkan tabel 4.1 dan diagram dapat diketahui bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan latihan variasi *shooting* memiliki akurasi *shooting* permainan futsal dalam kategori kurang (≤ 2) sebanyak 11 orang (55%). Artinya kecenderungan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga futsal khususnya latihan akurasi *shooting* masih kurang yang ditunjukkan dengan pengelompokan nilai siswa mayoritas cenderung nilai akurasi *shooting* pada kelompok nilai kurang.

Tabel 4.2 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Post Test* dengan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Akurasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

No	Akurasi <i>Shooting</i>	f	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (5)	4	20,0
2.	Baik (4)	8	40,0
3.	Cukup (3)	6	30,0
4.	Kurang (≤ 2)	2	10,0
Total		20	100

Sumber : Lembar Observasi

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel pretest diatas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut :



Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram dapat diketahui bahwa pada umumnya responden setelah diberikan latihan variasi *shooting* memiliki akurasi *shooting* dalam kategori baik sebanyak 8 responden (40%). Artinya kecenderungan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran latihan variasi *shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan futsal siswa mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan pengelompokan nilai siswa sebagian besar adalah baik dengan nilai 4.

Tabel 4.3 :
Data Hasil Pre Test dan Post Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris

No	Nama Siswi	Kemampuan Smash	
		Pre Test	Post Test
1.	Ardiansyah	3,0	4,0
2.	Fathan	1,0	2,4
3.	Rendi Fikri	2,4	3,8
4.	Rendi Saputra	1,2	2,0
5.	Alim Nurihim	4,0	4,8
6.	Sabdi Alhari	2,0	4,4
7.	Sandi Zikrullah	2,2	3,0
8.	Zulfadri	1,6	4,4
9.	M. Nikola	4,2	5,0

10.	M. Syarul	3,4	4,2
11.	Ferzi Okto	1,8	3,0
12.	Raditya	1,6	3,2
13.	Dicky Saputra	3,0	4,0
14.	Firmansyah	1,6	3,0
15.	Juni Alfrizal	2,8	4,0
16.	Yulismandianto	0,6	1,0
17.	Edi Susanto	3,0	3,0
18.	Raja Akmal	2,2	3,8
19.	Rio Afrizon	4,0	4,6
20.	Riko Anggara	4,2	5,0

b. Distribusi Frekuensi Indikator Posisi Tubuh Pelaksanaan Akurasi Shooting Responden

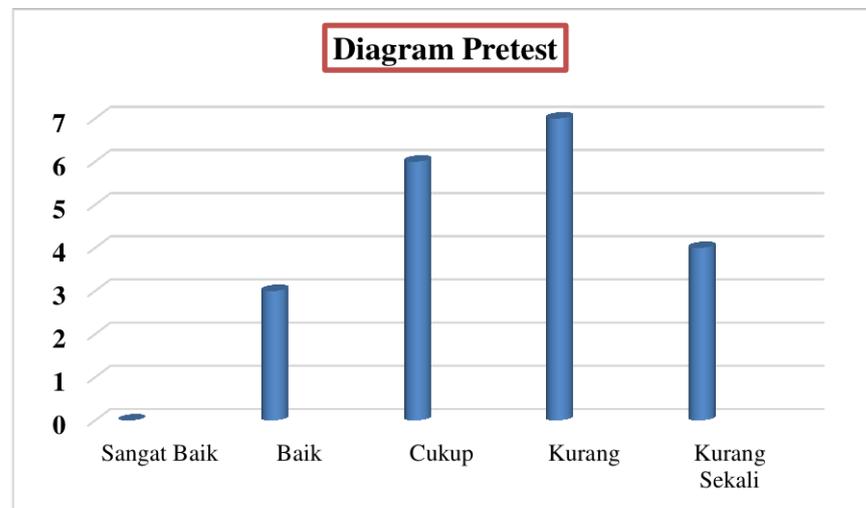
Hasil analisis univariat pada variabel penelitian ini yaitu variabel indikator akurasi shooting futsal yang diukur melalui instrument posisi tubuh responden pada saat melakukan tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *pre test* dan *post test*. Selengkapnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4 dan tabel 4.5 dibawah ini :

Tabel 4.4 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Pre Test* dengan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Indikator Posisi Tubuh Pelaksanaan Akurasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

No	Posisi Tubuh Akurasi <i>Shooting</i>	F	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (9 - 10)	0	0
2.	Baik (7 - 8)	3	15,0
3.	Cukup (5 - 6)	6	30,0
4.	Kurang (3 - 4)	7	35,0
5.	Kurang Sekali (0 - 2)	4	20,0
Total		20	100

Sumber : Lembar Observasi

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel pretest diatas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut :



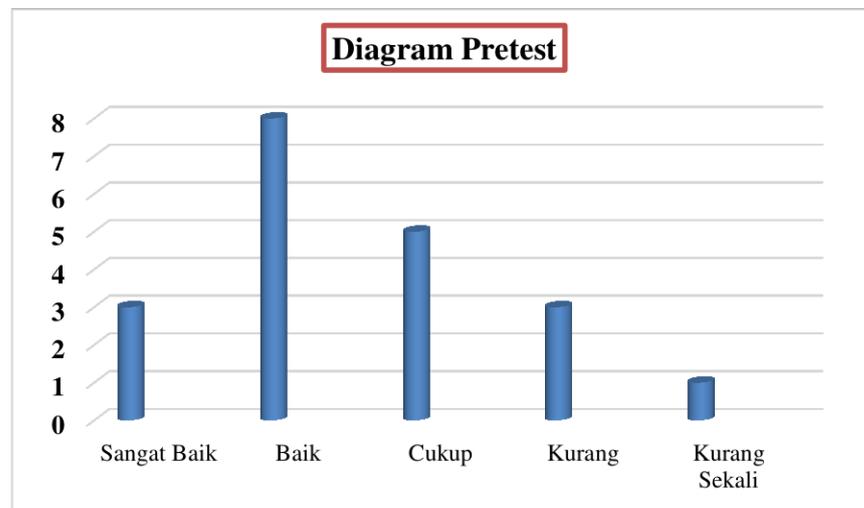
Berdasarkan tabel 4.4 dan diagram dapat diketahui bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan latihan variasi *shooting* memiliki posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi *shooting* permainan futsal dalam kategori kurang (3 - 4) sebanyak 7 orang (35%). Artinya kecendrungan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga futsal khususnya latihan akurasi shooting masih kurang yang ditunjukkan dengan pengelompokan nilai siswa mayoritas cenderung nilai posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi *shooting* pada kelompok nilai kurang.

Tabel 4.5 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Pre Test* dengan Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Indikator Posisi Tubuh Pelaksanaan Akurasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

No	Posisi Tubuh Akurasi <i>Shooting</i>	F	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (9 - 10)	3	15,0
2.	Baik (7 - 8)	8	40,0
3.	Cukup (5 - 6)	5	25,0
4.	Kurang (3 - 4)	3	15,0
5.	Kurang Sekali (0 - 2)	1	5,0
Total		20	100

Sumber : Lembar Observasi

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel pretest diatas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut :



Berdasarkan tabel 4.5 dan diagram dapat diketahui bahwa pada umumnya responden setelah diberikan latihan variasi *shooting* memiliki posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi *shooting* permainan futsal dalam kategori baik (7 - 8) sebanyak 8 orang (40%). Artinya kecenderungan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga futsal khususnya latihan akurasi *shooting* sudah mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan pengelompokan nilai siswa mayoritas cenderung nilai posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi *shooting* pada kelompok nilai baik.

Tabel 4.6 :
Data Hasil Pre Test dan Post Posisi Tubuh Dalam Pelaksanaan Akurasi Shooting di PP Assalam Airtiris

No	Nama Siswi	Kemampuan Smash	
		Pre Test	Post Test
1.	An. A	7	8
2.	An. F	2	2
3.	An. Rf	3	6
4.	An. Rs	3	3
5.	An. An	5	10
6.	An. Sa	2	7
7.	An. Sz	2	6
8.	An. Z	3	3
9.	An. Mn	6	9
10.	An. Ms	6	8
11.	An. Fo	3	6

12.	An. R	2	6
13.	An. Ds	5	8
14.	An. F	2	4
15.	An. Ja	5	9
16.	An. Y	1	4
17.	An. Es	5	8
18.	An. Ra	1	4
19.	An. Ra	7	8
20.	An. Ra	8	10

c. Akurasi *Shooting* Permainan Futsal Responden

Klasifikasi akurasi shooting futsal responden merupakan data numerik yang dianalisis menggunakan *central tendency* untuk mendapatkan nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 4.7 :
Distribusi Akurasi *Shooting* Futsal Responden pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan Variasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

Variabel	Mean	SD	95% CI	Min-maks
Akurasi <i>Shooting</i> Sebelum	2,490	1,096	1,97 - 3,00	0,6 - 4,2
Akurasi <i>Shooting</i> Sesudah	3,630	1,048	3,14 - 4,12	1,0 - 5,0

Sumber : Analisis Uji-t

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rerata akurasi *shooting* dalam permainan futsal responden sebelum diberikan latihan variasi *shooting* yaitu 2,490 dengan standar deviasi 1,096 dan rerata akurasi *shooting* dalam permainan futsal responden sesudah diberikan latihan variasi *shooting* yaitu 3,630 dengan standar deviasi 1,048. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata akurasi shooting dalam permainan futsal sebelum pemberian latihan variasi *shooting* CI 95% (1,97 – 3,00) dan 95 % diyakini bahwa rerata

akurasi *shooting* permainan futsal sesudah pemberian latihan variasi *shooting* CI 95% (3,14 - 4,12).

d. Akurasi *Shooting* Permainan Futsal Responden

Klasifikasi akurasi shooting futsal responden merupakan data numerik yang dianalisis menggunakan *central tendency* untuk mendapatkan nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 4.8 :
Distribusi Posisi Tubuh Dalam Pelaksanaan Akurasi *Shooting* Futsal Responden pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan Variasi *Shooting* di PP Assalam Airtiris

Variabel	Mean	SD	95% CI	Min-maks
Posisi Tubuh Akurasi <i>Shooting</i> Sebelum	3,900	2,150	2,89 – 4,91	1,0 - 8,0
Posisi Tubuh Akurasi <i>Shooting</i> Sesudah	6,450	2,438	5,31 – 7,59	2,0 - 10,0

Sumber : Analisis Uji-t

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa rerata posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi shooting permainan futsal responden sebelum diberikan latihan variasi shooting yaitu 3,900 dan standar deviasi 2,150 dan rerata posisi tubuh dalam pelaksanaan akurasi *shooting* permainan futsal responden sesudah diberikan latihan variasi shooting yaitu 6,450 dengan standar deviasi 2,438. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata posisi tubuh responden dalam pelaksanaan akurasi shooting permainan futsal sebelum pemberian latihan variasi shooting CI 95% (2,89 – 4,91) dan 95 % diyakini bahwa rerata posisi tubuh responden dalam pelaksanaan akurasi shooting

permainan futsal sesudah pemberian latihan variasi shooting CI 95% (5,31 – 7,59).

B. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas pada penelitian ini yaitu uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel 20 orang < 50. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig.	Statistik	Df	Sig.
Akurasi <i>Shooting</i> Futsal Sebelum Perlakuan	.116	20	.200*	.951	20	.389
Akurasi <i>Shooting</i> Futsal Sesudah Perlakuan	.164	20	.162	.934	20	.185

Berdasarkan tabel 4.9 tentang hasil uji normalitas Shapiro-Wilk akurasi *shooting* dalam permainan futsal sebelum perlakuan didapat data dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Didapatkan data statistik 0,951, df 20 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,389, artinya nilai p value lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 sehingga dapat disimpulkan data akurasi *shooting* dalam permainan futsal sebelum perlakuan terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk akurasi *shooting* dalam permainan futsal setelah perlakuan didapat data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 orang. Didapatkan data statistik 0,934, df 20 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,185, artinya

nilai p value lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 sehingga dapat disimpulkan data akurasi shooting dalam permainan futsal setelah perlakuan terdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah, yaitu menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti. Analisa ini menggunakan uji *Paired T-Test* untuk melihat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan akurasi shooting responden di PP Assalam Airtiris seperti yang terlihat pada tabel 4.10 dibawah ini :

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Akurasi Shooting Sebelum - Akurasi Shooting Setelah	1.1400	6.427	1.437	-14.408	-8.392	-7.93	19	.000

Sumber : Hasil Uji T-Test

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah latihan variasi *shooting* dengan selisih mean kemampuan akurasi *shooting* futsal sebesar 1,140. Nilai p Value = 0,000 ($p <$

0,05). Artinya latihan variasi *shooting* berpengaruh dalam meningkatkan akurasi shooting dalam permainan futsal siswa di PP Assalam Airtiris.

D. Pembahasan Hasil Analisa Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata selisih kemampuan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah intervensi berkisar 1,40. Artinya ada perubahan antara pre dan post intervensi dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* permainan futsal pada siswa di PP Assalam Airtiris. Sedangkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), artinya latihan variasi *shooting* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa di PP Assalam Airtiris.

Menurut Husni & Irawadi (2019) *Shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal karena terjadinya gol pada sebuah pertandingan berasal dari shooting. Adapun faktor itu adalah kekutan otot tungkai, kelentukan, teknik, koordinasi, keseimbangan, bagian bola yang ditendang, dan pandangan mata. Menurut Waskito (2021) mengatakan kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa.

Menurut Solehudin (2018) mengatakan para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi

shooting yang baik. Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Adanya masalah tersebut maka dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain

Menurut Zubaidin (2021) latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik *shooting* yang benar. Bentuk latihan variasi *shooting* adalah sebagai berikut latihan variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan di lanjutkan *shooting* ke arah gawang, latihan *shooting* menggunakan variasi mengumpan bola dan rotasi lari, latihan variasi *shooting* ke arah gawang dengan lanjutan *sprint*, latihan variasi *shooting* di lanjutkan dengan lomba *sprint*, latihan variasi *shooting* dalam *format game*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2020) menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan variasi shooting dengan posisi bola diam dan bola berjalan terhadap akurasi tendangan kegawang pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 sungai pinang. Penelitian yang dilakukan oleh Gultom (2021) menunjukkan bahwa bahwa variasi - variasi latihan penyerangan dengan menggunakan inveted winger

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil shooting dalam permainan sepakbola pada atlet SSB TGM Medan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu.

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti dapat menyimpulkan latihan variasi *shooting* salah satu bentuk latihan yang pengaruh pada kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan futsal. Hal ini dibuktikan dari hasil data yang peneliti temukan yaitu rerata akurasi *shooting* siswa PP Assalam dalam permainan futsal sebelum diberikan latihan variasi *shooting* yaitu 2,49 dan sesudah diberikan latihan variasi *shooting* didapatkan peningkatan kemampuan akurasi *shooting* siswa menjadi 3,63. Pada saat latihan variasi *shooting* responden dilatih untuk lebih fokus dalam ketepatan posisi kaki pada saat melakukan *shooting*. Latihan variasi menedang ke berbagai sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Dalam melaksanakan latihan variasi *shooting* dapat meningkatkan kemampuan akurasi shooting siswa di Pondok Pesantren Assalam Airtiris. Kondisi tersebut dikarenakan pada latihan variasi *shooting* memiliki berbagai keuntungan yaitu melatih otot kaki lebih berpower sehingga menghasilkan shooting yang kuat dan akurat. Selain itu keuntungan

latihan variasi shooting yaitu pelaksanaan dalam latihan lebih mudah karena tidak menggunakan alat yang sulit.

Latihan variasi *shooting* merupakan materi latihan yang akan lebih cepat dikuasai oleh siswa karena tidak adanya gerakan-gerakan lain yang mungkin dapat mengurangi kualitas dalam melakukan teknik *shooting* melainkan latihannya berfokus pada melatih ketepatan posisi kaki dan kekuatan serta ketepatan dalam melakukan shooting pada permainan futsal. Ada beberapa hal yang terjadi dalam penelitian ini, sehingga bisa mempengaruhi pelaksanaan dan hasil penelitian, yaitu faktor kesungguhan dan kehadiran siswa dalam latihan. Namun hal tersebut dapat diatasi oleh peneliti, dengan adanya koordinasi yang baik antara guru penjas, siswa, dan peneliti dalam memberikan pengertian dan motivasi pada siswa agar bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan sehingga pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan baik dan hasil yang dicapai sesuai yang diharapkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan latihan variasi *shooting* dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* di Pondok Pesantren Assalam Airtiris. Berdasarkan Analisis data statistik diperoleh nilai P Value 0,000 ($p < 0,05$), artinya latihan variasi *shooting* berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* pada siswa di Pondok Pesantren Assalam Airtiris.

B. Saran

1. Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap akurasi *shooting* siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan variabel lain tentang metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* siswa dan juga diharapkan untuk peneliti yang ingin mengembangkan penelitian ini sebaiknya dilakukan pada rentang waktu yang lebih lama agar hasil yang didapat lebih maksimal.

2. Praktis

a. Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak Sekolah untuk dapat menerapkan intervensi latihan variasi *shooting* ini dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa terutama di Pondok Pesantren Assalam Airtiris.

b. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden supaya dapat lebih memperhatikan pembelajaran latihan variasi *shooting* dan bersungguh – sungguh mengikuti latihan variasi *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2012). *Prosedur Penelitian. Jakarta: Pt Rineka Cipta.*
- Andiyana. (2019). *Perbedaan Latihan Shooting dengan Bola Bergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan Shooting Sekolah Sepak Bola Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun Tahun 2019.* Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Unniversitas Negeri Semarang.
- Darma. (2021). *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Bale Junior FC.* Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
- Dhimas, A, Ahmad, A, Hidasari, FP. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola.* Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume (3) Nomor (2) : 1 – 9.
- Fajar, M. (2020). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang.* Jurnal Wahana Didaktika Volume (18) Nomor (1) :23-29.
- Gultom, ES, Endriani S. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Penyerangan dengan Menggunakan Inverted Winger terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet SSB TGM Medan.* Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ) Volume (2), Nomor (1): 31 -26.
- Heriyanto. (2016). *Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok Tahun 2016.* Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, A.A. (2012). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* Jakarta : Salemba Medika.
- Husni, MM, Irawadi, H. (2019). *Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang.* Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora Volume 1 Nomor (1) :508 – 520.

- Junaidi, A, Sugihartono, T, Sutisyana, A. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting ke Arah Gawang terhadap Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani (KINESTETIK) Volume (2) Nomor (2) : 1 – 6.
- Nasir, A, Muhith, A, Ideputri, ME.(2011). *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Tesis*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurachman. (2017). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pala, ZA. (2014). *Meningkatkan Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Praktis pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 17 Kota Bengkulu*. Skripsi, Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Saputra, TH, Supriatna, Sulistyorini. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill*. Indonesia Performance Journal Volume (3) Nomor (2) : 80 – 86.
- Solehudin. (2018). *Pengaruh Model Permainan Target terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Sepakbola di MTS Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi Tahun 2018*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Volume (1) Nomor (1) : 209 – 218.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Waskito. (2021). *Pengaruh Latihan Tendangan Open Skill terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting pada Klub Sepakbola Ogan Ilir United*. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Zubaidin. (2021). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel*. Sportify Journal Volume (1) Nomor (1) : 39 – 48.