

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TIANG RINTANG TERHADAP
AKURASI SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMAN 1 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

ZAID AHMAD AL HUDORIH

41182191200081

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN VARIASI TIANG RINTANG TERHADAP AKURASI
SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 TAMBUN
SELATAN

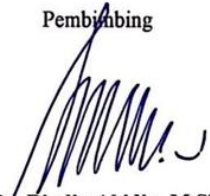
Oleh

Zaid Ahmad Al Hudorih

41182191200081

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Bekasi, 14 Juni 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mvlsidayu, M.Or
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGARUH LATIHAN VARIASI TIANG RINTANG TERHADAP AKURASI SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Zaid Ahmad Al Hudorih

41182191200081

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 juni 2024

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

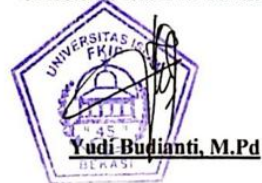
Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Penguji 1	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd
Penguji 2	: Yunita Lasma, M.Pd
Penguji 3	: Amir Maulana, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 14 Juni 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zaid Ahmad Al Hudorih

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200081

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tambun Selatan” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas orisinalitas karya ini dan siap menerima konsekuensi serta sanksi jika terbukti terdapat pelanggaran terkait keaslian skripsi ini.

Bekasi, 14 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Zaid Ahmad Al Hudorih

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Masa Depan Yang Cerah Bukan Untuk Manusia Yang tidak Ingin Mencoba”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya H. Matsasih dan HJ. Muniroh dan untuk keluarga besar saya serta saudari Almira Afiah Azaria yang selalu menemani dan mensupport saya, dan teman-teman physical attack P2 serta keluarga besar UKM Sepakbola Unisma Bekasi yang selalu support saya.

ABSTRAK

Zaid Ahmad Al Hudorih 41182191200081, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Akurasi *Shooting* Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tambun Selatan”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan variasi tiang rintang terhadap Akurasi *Shooting* Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dengan teknik tersebut sampel yang didapat berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan. Berdasarkan nilai hasil data yang diperoleh dari tes akurasi passing menunjukkan hasil rata-rata pretest 6,00 dan hasil posttest 1,51 dan untuk selisih hasil tes yaitu sebesar 2,29. Dari analisis pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tambun Selatan..

Kata Kunci : Latihan Variasi Tiang Rintang, *Shooting* Futsal, Akurasi *Shooting*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN VARIASI TIANG RINTANG TERHADAP AKURASI SHOOTING EXTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 TAMBUN SELATAN”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk meraih kelulusan dari Universitas Islam 45 Bekasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Proses penyusunan skripsi ini tidak dapat terlaksana tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si. selaku Pembimbing Skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

7. Bapak Ibu Guru SMAN 1 Tambun Selatan yang telah mengizinkan saya penelitian.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak masukan dan arahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang konstruktif untuk perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Penulis berharap bahwa laporan skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi dunia pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 14 Juni 2024

Zaid Ahmad Al Hudorih

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNTATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Profil SMAN 1 Tambun Selatan.....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	12
A. Kerangka Teori.....	12
1. Hakikat Permainan Futsal.....	12
2. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i> dalam Permainan Futsal.....	25
3. Hakikat Variasi Tiang Rintang.....	25

B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis.....	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	38
A. Metode Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	32
E. Prosedur Analisis Data.....	43
F. Program Latihan.....	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Prasyarat Analisis.....	48
C. Uji Hipotesis.....	50
D. Diskusi Penemuan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran-Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian.....	33
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Fleksibilitas Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefirs	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Pasing.....	16
Gambar 2.2 Teknik Dasar Control.....	17
Gambar 2.3 Teknik Dasar Dribling.....	18
Gambar 2.4 Teknik Dasar Shooting	19
Gambar 2.5 Teknik Dasar Heading.....	20
Gambar 2.6 Lapangan Futsal.....	21
Gambar 2.7 Gawang Futsal	22
Gambar 2.8 Bola Futsal	23
Gambar 2.9 Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki.....	26
Gambar 2.10 Teknik Shooting Kaki Bagian Dalam.....	27
Gambar 2.11 Teknik Shooting Dengan Ujung Kaki/Sepatu	28
Gambar 2.12 Latihan Variasi Tiang Rintang.....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	40
Gambar 3.3 Test Shoot On Target.....	42
Gambar 3.4 Sistem Tangga Tudor Bompa.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 2. Mean, Standar Deviasi dan Varian.....	60
Lampiran 3. Uji Normalitas Liliefors.....	62
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 5. Uji Hipotesis.....	67
Lampiran 6. Tabel Nilai Distribusi Z.....	69
Lampiran 7. Tabel Nilai Uji Liliefors.....	70
Lampiran 8. Tabel Nilai Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 9. Sesi Latihan.....	73
Lampiran 10. Data Sampel Yang di Teliti.....	89
Lampiran 11. Absensi Latihan.....	90
Lampiran 12. Sesi Latihan.....	91
Lampiran 12. SK Bimbingan.....	92
Lampiran 13. Surat Penelitian.....	93
Lampiran 14. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	94
Lampiran 15. Frekuensi Bimbingan.....	96
Lampiran 16. Dokumentasi.....	97
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup.....	102