

**PENGARUH LATIHAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK NURUL HIKMAH JONGGOL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

DEBI LESTARI
41182191210093

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NURUL HIKMAH JONGGOL

Oleh

DEBI LESTARI
41182191210093

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Mia Kusumawati, M.Pd

Tanggal, 16 Juli 2025

Disahkan oleh
Plt. Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Axi Faiz Ridlo, M.Pd
NIK. 45118082015014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK NURUL HIKMAH JONGGOL**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

DEBI LESTARI
41182191210093

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 16 Juli 2025
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Anggota : 1. Dr. Dindin Abidin, M.Si

2. Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

3. Asep Setiawan, M.Pd


25/7/25

Bekasi, 16 Juli 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi





UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 076.c/ UNISMA.FKIP/ KD / XII / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Debi Lestari**

NPM : 41182191210093

Pengaruh Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 13 Desember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



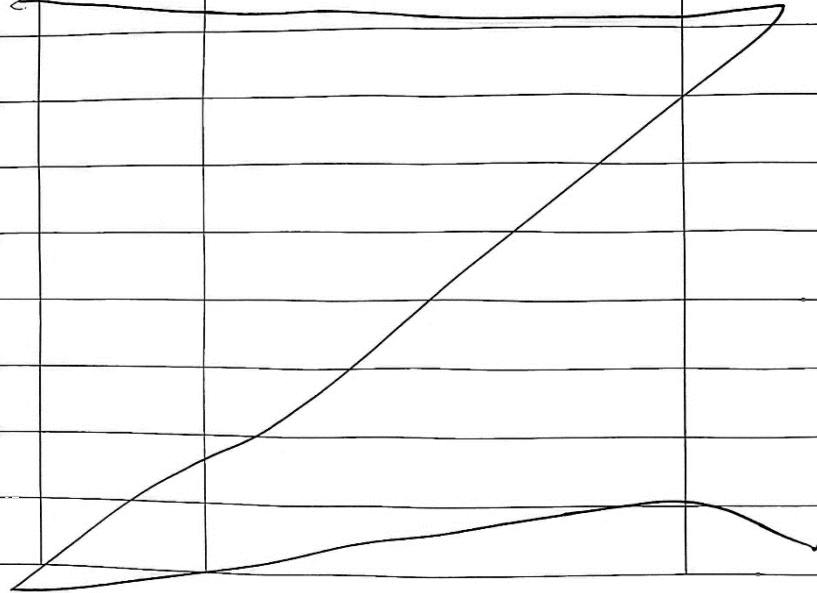
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : DEBI LESTARI
NPM : 41182191210093
Program Studi : PJPR
Judul : PENGARUH LATIHAN SASARAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NUJUL HIKMAH JONGGOL
Pembimbing : MIA KUSUMAWATI, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

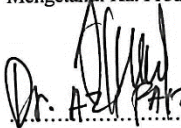
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	13/11/24	Diskusi Permasalahan & Jurnal	
2	19/12/24	Pengantar I perkenalan latar belakang	
3	23/12/24	perkenalan Teori dasar II negosiasi ^{faktor}	
4	2/1/25	teknik dasar variasi dan variasi	
5	6/1/25	buat program latihan	
6	7/1/25	revisi program latihan	
7	13/2/25	Lat II Renang	
8	14/4/25	Buat Gal II	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	21/4/25	Praktik les TV	
10	24/4/25	Latihan drag Sumpes	
11	17/6/25	Penyusunan drag Sumpes	
12	10/7/25	Acara ulang	
			

Bekasi,

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Azzahra

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Debi Lestari

NPM 41182191210093

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 16 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Debi Lestari

41182191210093

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal."

— Bill Gates—

Persembahan

Skripsi ini

**Saya persembahkan pada kedua Orang tua tercinta,
dan teman-tamanku seperjuangan serta orang-orang telah
membantu dalam hidup saya**

ABSTRAK

Debi Lestari, NPM: 41182191210093, Pengaruh Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan dengan menggunakan sasaran berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan peningkatan *shooting* permainan futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Nurul Hikmah Jonggol. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler SMK Nurul Hikmah Jonggol yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan beberapa kriteria.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan sasaran terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Nurul Hikmah Jonggol. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis uji-t yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan. Selain signifikan secara statistik, latihan ini juga menunjukkan efektivitas yang tinggi secara praktis, dengan nilai *efekt size* (Cohen's d) sebesar 4.11 yang tergolong dalam kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan sasaran mampu memberikan dampak kuat dan nyata dalam meningkatkan keterampilan shooting futsal peserta. Adapun besarnya pengaruh Latihan Sasaran terhadap Ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol sebesar 87.64%

Kata kunci: Latihan, Sasaran, Ketepatan *Shooting*, dan Futsal

ABSTRACT

Debi Lestari, NPM: 41182191210093, *The Effect of Target Training on Shooting Accuracy in Futsal Extracurricular Participants at SMK Nurul Hikmah Jonggol*. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University '45' Bekasi.

This study aims to determine whether training using targets has a significant effect on the accuracy of shooting improvement in futsal among students participating in extracurricular activities at SMK Nurul Hikmah Jonggol. The research method used is an experimental research method, while the research population consists of 15 students participating in extracurricular activities at SMK Nurul Hikmah Jonggol. In this study, the author used purposive sampling, where the sample was selected based on several criteria.

Based on the data analysis, this study shows that target training has a significant effect on improving shooting accuracy among futsal extracurricular participants at SMK Nurul Hikmah Jonggol. This is evidenced by the results of the t-test analysis, which shows a significant difference between the pretest and posttest results after the training intervention. In addition to being statistically significant, this training also demonstrated high practical effectiveness, with an effect size (Cohen's d) of 4.11, which falls into the very large category. This finding indicates that target training can have a strong and tangible impact on improving participants' futsal shooting skills. The magnitude of the Targeted Training's influence on shooting accuracy among participants in the futsal extracurricular activity at SMK Nurul Hikmah Jonggol was 87.64%.

Keywords: *Training, Targets, Shooting Accuracy, and Futsal*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Sasaran terhadap Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Nurul Hikmah Jonggol”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu **Mia Kusumawati, M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran konstruktif secara konsisten dan penuh dedikasi dalam penyusunan skripsi ini

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Pimpinan, guru, dan pembina ekstrakurikuler futsal **SMK Nurul Hikmah Jonggol**, yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian
7. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
8. Kedua orang tua dan keluarga penulis, atas segala doa, dukungan moral, serta motivasi yang menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan studi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam aspek teoritis maupun teknis. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bekasi, 16 Juli 2025

Penyusun,

Debi Lestari

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional	5
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	 6
A. Kerangka Teori.....	6
1. Hakikat Olahraga Futsal.....	6
2. Hakikat <i>Shooting</i>	18
3. Hakikat Latihan	24
B. Penelitian Relevan.....	53
C. Kerangka Pemikiran.....	54
D. Hipotesis.....	55
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	 56
A. Metode Penelitian.....	56
B. Populasi dan Sampel	57

C. Waktu dan Tempat Penelitian	58
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	58
E. Prosedur Analisa Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskripsi Data	65
B. Uji Asumsi Statistik	66
C. Uji Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Simpulan.....	74
B. Implikasi.....	74
C. Keterbatasan Penelitian	75
D. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Lapangan Futsal	7
Gambar 2.2 Lapangan Futsal 1.....	8
Gambar 2.3 Gawang Futsal	9
Gambar 2.4 Bola Futsal	9
Gambar 2.5 Teknik Dasar <i>Control</i> Menggunakan Sole Sepatu, Paha, Dada dan Kepala	11
Gambar 2.6 Teknik Dasar <i>Passing</i> menggunakana <i>inside of the foot</i>	12
Gambar 2.7 Teknik Dasar Menggiring Bola	13
Gambar 2.8 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki dan Ujung Sepatu atau Ujung Kaki	14
Gambar 2.9 <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki.....	20
Gambar 2.10 <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki	21
Gambar 2.11 <i>Shooting</i> Dengan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 2.12 <i>Shooting</i> dengan Voli (<i>Volley Shot</i>)	23
Gambar 2.13 Diagram Kerangka Pemikiran	55
Gambar 3.1 Desain Penelitian	59
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	59
Gambar 3.3 Diagram Tes Shooting Futsal	61
Gambar 4.1 Grafik mean dan median pretest dan posttest	66

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Daftar Nama Peserta	65
Tabel 4.2 Descriptives	65
Tabel 4.3 Tests of Normality	66
Tabel 4.4 Homogeneity of Variances Test (Levene's).....	67
Tabel 4.5 Paired Samples T-Test	68

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Program Latihan	83
Lampiran 2 Data Penelitian	90
Lampiran 3 Analisis Data	91
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing.....	94
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	95
Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan	96
Lampiran 7 Dokumen Penelitian	98
Lampiran 8 Biodata Penulis.....	101