



**PENGARUH *SHOOTING TOE-KICK* DENGAN BOLA
BERGERAK KEDEPAN DAN *REBOUND* TERHADAP
HASIL *SHOOTING* DALAM FUTSAL**

Eksperimen Pada Tim Futsal Putri SMAN 1 Wirosari Tahun 2019

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

Bachrul Luthfi Al Firdaus
6301415049

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Bachrul Luthfi Al Firdaus. 2019. *Pengaruh Shooting Toe-Kick dengan Bola Bergerak Kedepan dan Rebound terhadap hasil shooting dalam futsal (Eksperimen pada Tim Futsal Putri SMAN 1 Wirosari)*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

Kata kunci: *shooting toe-kick, bola bergerak kedepan, bola rebound, futsal.*

Permasalahan dalam penelitian adalah; 1) Adakah pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil *shooting*? 2) Adakah pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *re-bound* terhadap hasil *shooting*? 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan *re-bound* terhadap hasil *shooting* ?.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen* pola M-S. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal SMAN 1 Wirosari dengan sampel 20 pemain. Variabelnya meliputi variabel bebas yaitu latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan bola *rebound*; variabel terikat yaitu hasil dari *shooting toe-kick*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrument tes *shooting* dan program latihan. Analisis data dengan menggunakan statistik rumus uji t dengan taraf signifikan 5% dengan db=8.

Hasil penelitian diperoleh; pada uji hipotesis I $t_{hitung} = 3,62 > t_{tabel} = 2,06$, uji hipotesis II $t_{hitung} = 4,72 > t_{tabel} = 2,06$ dan uji hipotesis III $t_{hitung} = 2,20 > t_{tabel} = 2,06$. Terdapat perbedaan antara eksperimen 1 dan 2. Mean kelompok eksperimen 1 dan 2 berturut turut sebesar 12,00 dan 11,00, maka mean keelompok eksperimen 1 > mean kelompok eksperimen 2, sehingga *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan lebih baik hasilnya dibandingkan bola *rebound*.

Simpulan penelitian yaitu ada pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil *shooting*, ada pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *rebound* terhadap hasil *shooting*, dan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan lebih baik dibandingkan dengan bola *rebound*. Saran untuk pelatih futsal agar lebih mengaktualisasikan teknik *shooting* dalam futsal dan cara melakukannya sehingga dapat mengurangi kekurangan yang ada pada tim.

ABSTRACT

Bachrul Luthfi Al Firdaus. 2019. *Effect of Shooting Toe-Kick with Moving Balls Forward and Rebounding on the results of shooting in futsal (Experiments on the SMAN 1 Wirosari Women's Futsal Team)*. Final Project. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Semarang. Advisor Sri Haryon, S.Pd., M.Or.

Keywords: toe-kick shooting, ball moving forward, ball rebounding, futsal.

Problems in research are; 1) Is the effect of toe-kick shooting practice with the ball moving forward towards the shooting result? 2) Is there any effect of toe-kick shooting practice with re-bound ball on the result of shooting? 3) Which is better between toe-kick shooting practice with the ball moving forward and rebound to the shooting result?

The research method used is the M-S pattern experimental method. The population in this study was the futsal team of SMAN 1 Wirosari with a sample of 20 players. The variables include the independent variable, which is a toe-kick shooting exercise with the ball moving forward and the ball rebounding; dependent variable is the result of toe-kick shooting. The research instrument used was the shooting test instrument and training program. Data analysis using statistical t test formula with a significance level of 5% with $db = 8$.

The results of the study were obtained; in the hypothesis test I t count = $3,62 > t_{tabel} = 2,06$, hypothesis test II t count = $4,72 > t_{tabel} = 2,06$ and hypothesis test III t count = $2,20 > t_{tabel} = 2,06$. There is a difference between experiments 1 and 2. The mean of experimental groups 1 and 2 are 12.00 and 11.00 respectively, so the mean of experimental group 1 > mean of experimental group 2, so that the toe-kick shooting with the ball moving forward is better than the ball rebound.

The conclusion of the research is there is the effect of toe-kick shooting practice with the ball moving forward to the shooting results, there is the effect of toe-kick shooting exercise with rebound ball on the shooting result, and shooting toe-kick with the ball moving forward is better than the rebound ball. Suggestions for futsal coaches to actualize shooting techniques in futsal and how to do it so as to reduce the shortcomings that exist in the team.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Bachrul Luthfi Al Firdaus
NIM : 6301415049
Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul skripsi : Pengaruh *Shooting Toe-Kick* dengan Bola Bergerak
Kedepan dan *Reboound* terhadap Hasil *Shooting* dalam
Futsal (Eksperimen pada Tim Futsal Putri SMAN 1 Wirosari
Tahun 2019)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipandari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, September 2019



Handwritten signature of Bachrul Luthfi Al Firdaus in black ink.

Bahrul Luthfi Al Firdaus
NIM. 6301415049

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui, dan disahkan untuk diajukan kepada Panitia
Penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 18 September 2019

Mengetahui,



NIP.197208151997021001

Menyetujui,

Dosen Pembimbing

18/9
9

Sri Haryono, S.Pd., M.Or

NIP.196911131998021001

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Bachrul Luthfi Al Firdaus NIM 6301415049 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh *Shooting Toe-Kick* dengan Bola Bergerak Kedepan dan *Rebound* terhadap hasil *shooting* dalam futsal (Eksperimen pada Tim Futsal Putri SMAN 1 Wirosari) telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 8 Oktober 2019

Panitia Ujian



Prof. Dr. Pardiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., Mkes.
NIP. 197109091998021001

(Ketua)

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 196106301987031003

(Anggota)

3. Sri Haryono, S.Pd., M.Or
NIP. 196911131998021001

15/10/19

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ❖ Ia yang mengerjakan lebih dari apa yang dibayar pada suatu saat akan dibayar lebih dari apa yang ia kerjakan (Napoleon Hill)
- ❖ Jangan tanyakan pada dirimu apa yang dibutuhkan dunia. Bertanyalah apa yang membuatmu hidup, kemudian kerjakan. Karena yang dibutuhkan dunia adalah orang yang antusias (Harold Whitman)

Persembahan

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, Bapak H. Saifuddin, S.H.I dan Ibu Sulasih,S.Pd yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan baik dari materi maupun moral.
2. Adek saya Fita dan Fifi yang selalu memberikan semangat.
3. Teman-teman kure second (Anggi, Iqbal, Tectona, Habib, Adi), Elsa Ari A, S.Pd, dan Pramoda, M.Or yang telah membantu dan memberikan motivasi.
4. Teman-teman kost (Girindra, Rozzy, Bagas, Emir) yang senantiasa memberikan semangat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ridho, kasih, dan sayang-Nya, serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis telah banyak menerima banyak bantuan, kerjasama, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Soedjatmiko, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Sri Haryono, S.Pd., M.Or, Dosen pembimbing, yang telah dengan memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen pengajar, karyawan TU, dan ibu penjaga perpustakaan prodi pendidikan kepelatihan olahraga yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis belajar di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.

7. SMAN 1 Wirosari yang berkenan memberikan ijin untuk bisa mengadakan penelitian pada tim futsal putri.
8. Orang tua saya serta keluarga yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2015, teman-teman PPL SMP N 38 Semarang, teman-teman KKN Kelurahan Ngempon Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang dan teman-teman Kost yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga amal baik dan bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapat pahala dari Allah SWT dan apa yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Penegasan Istilah	6
1.5 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Olahraga Futsal	9
2.2 Teknik Dasar Bermain Futsal.....	11
2.3 Menendang Bola.....	12
2.4 <i>Shooting</i>	14
2.5 Teknik <i>Shooting</i>	14
2.6 Kerangka Berfikir	20
2.7 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Populasi.....	24
3.2 Sampel dan Teknik Sampling	24
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.5 Rancangan Penelitian.....	25

3.6 Perlakuan Penelitian	26
3.7 Instrumen Penelitian	27
3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	30
3.9 Metode Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
Daftar Pustaka	44
Lampiran	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil pretest kelompok eksperimen 1 dan 2.....	33
Tabel 4.2 Hasil posttest kelompok eksperimen 1 dan 2	34
Tabel 4.3 Rangkuman hasil analisis data.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>shooting</i> dalam futsal.....	15
Gambar 2.2 Teknik <i>shooting</i> menggunakan <i>toe-kick</i>	19
Gambar 3.1 Instrumen tes keterampilan <i>shooting</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Topik Skripsi.....	42
2. Surat Usulan Pembimbing	43
3. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	44
4. Surat Izin Penelitian	45
5. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	46
6. Daftar Nama Sampel	47
7. Data Hasil Pretes <i>Shooting</i>	48
8. Data Jumlah Pretes <i>Shooting Toe-Kick</i>	49
9. Daftar Rangkaian Pretes <i>Shooting Toe-Kick</i>	50
10. Daftar Kelompok Eksperimen I dan II.....	51
11. Daftar Hasil Posttest <i>Shooting Toe-Kick</i>	52
12. Daftar Kelompok Eksperimen I & Eksperimen II Berdasarkan Posttest Shooting Toe-Kick 53.....	53
13. Uji Perbedaan Hasil Posttest	54
14. Program Latihan <i>Shooting Toe-Kick</i>	55
15. Pengambilan Data oleh Peneliti	62
16. Pengambilan Data oleh Pelatih.....	69
17. Dokumentasi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Namun sekarang ini olahraga sudah mulai diabaikan oleh sebagian manusia. Sekarang ini banyak orang lebih mementingkan pekerjaan dibandingkan dengan olahraga. Hal ini disebabkan karena pada kenyataan di masyarakat banyak orang yang berpendapat bahwa latihan olahraga hanya buang-buang waktu, menyebabkan lelah dan mengganggu prestasi belajar peserta didik. Orang yang kurang berolahraga akan terlihat kurang bersemangat dalam beraktifitas. Oleh karena itu, berolahraga haruslah dilakukan demi menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang (Kurniasih *et al.*, 2017).

Latihan olahraga merupakan sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani individu. Kesegaran jasmani yang baik maka produktifitas kerja akan meningkat. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Septian *et al.*, 2017).

Peningkatan dan pencapaian prestasi yang tinggi dari seorang olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau keterampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Hartanto *et al.*, 2017). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang direncanakan, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain.

Kegiatan olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dunia. Salah satu jenis olahraga itu adalah futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak di gemari semua orang di seluruh dunia, baik anak-anak remaja dan orang tua termasuk di Indonesia. Futsal adalah cabang olahraga yang menginduk pada federasi sepakbola yaitu *Federation of International Football Association (FIFA)*. Sebagai olahraga yang diminati masyarakat saat ini, kemajuan olahraga futsal di Indonesia berkembang kian pesat. Cabang olahraga futsal di Indonesia sudah memiliki kompetisi yang resmi yaitu *Indonesia Futsal League* dan berubah nama sekarang menjadi *Pro Futsal League*. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga futsal secara benar, teratur dan terarah. Sebagai cabang olahraga yang berasal dari sepakbola, maka teknik-teknik dasarnya tidak jauh berbeda pada permainan sepakbola pada umumnya. Teknik dasar bermain futsal yaitu: mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak (*shooting*) (Firmansyah, 2018).

Futsal merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari lima pemain dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Pertandingan-pertandingan futsalpun telah dilaksanakan mulai dari perdesaan maupun perkotaan yang dilakukan oleh pihak swasta ataupun pihak instansi-instansi setempat dan para pesertanya-pun bahkan tidak menghiraukan umur maupun jabatan dari orang tersebut mulai dari anak usia dini maupun veteran atau usia lanjut yang mengikutinya karena hanya untuk olahraga, rekreasi dan prestasi yang diinginkan oleh pelaku olahraga. Dalam perkembangannya olahraga futsal juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya merupakan

salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal futsal khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang diadakan di masing-masing sekolah (Wibowo, 2018).

Kegiatan ekstrakurikuler futsal yang diadakan disekolah diharapkan dapat mengembangkan kemampuan peserta didik dalam bidang olahraga cabang futsal sehingga menghasilkan bibit-bibit pemain futsal berbakat dan berkualitas di masa depan. Latihan futsal usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi futsal. Proses latihan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Latihan olahraga prestasi futsal membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Tujuan futsal adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol oleh pemain lawan (Arwin *et al.*, 2017).

Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik. Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan dari seorang olahragawan atau atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam pertandingan merupakan kepuasan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia. Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Janwar & Ghani, 2018).

Tendangan yang baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan kearah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol. Untuk meningkatkan latihan ketepatan tendangan ke gawang perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang. Untuk dapat melakukan tendangan yang baik seorang pemain harus perlu melakukan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sampai ditemukan sasaran dan perasaan kepada bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi.

Tendangan ke gawang sangat penting bagi setiap pemain dan tim (Effendi *et al.*, 2018) karena dengan seorang pemain memiliki tendangan yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah dalam mencetak gol. Dengan demikian penyerangan tidak perlu sampai kemulut gawang atau area penalti, setiap ada ruang tembak ke gawang pemain dapat langsung menendang kearah gawang. Maka tendangan ke gawang sangat perlu dilatih demi mendapatkan tendangan yang baik dan akurat khususnya kearah gawang untuk mencetak gol.

Hasil observasi pada tim futsal putri terkait tendangan ke arah gawang yang dilakukan di SMAN 1 Wirosari menunjukkan bahwa dalam pemberian program latihan, tim diberikan program latihan yang mencakup latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik dan latihan mental. Dilihat dari fisik yang dimiliki tim futsal putri sudah baik. Dalam permainan mereka sudah bisa bekerjasama dengan baik, tetapi kelemahannya adalah latihan tendangan ke gawang hanya dilakukan dengan punggung kaki, jarang sekali diberikan teknik *toe-kick*. Tendangan ke arah gawang dengan *toe-kick* sangat penting untuk mencetak gol dengan sudut tendangan yang sempit. Suatu tim apabila hanya bisa bermain bagus dalam kerjasama tanpa ada

penyelesaian ke gawang untuk mencetak gol akan sia-sia, karena tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol. Dengan melihat tendangan ke arah gawang yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler futsal putri SMAN 1 Wirosari kurang bagus untuk mencetak gol, latihan tendangan ke arah gawang harus diberikan kepada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari. Dengan diberikan latihan tendangan ke arah gawang akan bisa mengatasi kekurangan dalam tim futsal putri SMAN 1 Wirosari.

Latihan tendangan ke arah gawang diberikan pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari dengan keadaan bola bergerak ke depan dan *rebound*, karena dalam permainan futsal keadaan bola tidak akan selalu bergerak kedepan tetapi juga berbalik arah. Dengan diberikan latihan tendangan bola bergerak kedepan dan *rebound* menggunakan *toe-kick*, dalam sebuah pertandingan setiap ada kesempatan menendang ke arah gawang sehingga peserta ekstrakurikuler futsal putri SMAN 1 Wirosari bisa melakukannya dengan baik dan bisa menjadikan sebuah gol. Apabila dalam permainan tidak ada lagi kelemahan, tim futsal putri SMAN 1 Wirosari akan menjadi tim yang solid karena selain memiliki kerjasama yang baik antar pemain juga memiliki tendangan ke arah gawang yang baik pula untuk mencetak gol.

Dari hal-hal tersebut di atas, mendorong peneliti mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Shooting Toe-Kick* Bola Bergerak Ke Depan dan *Rebound* terhadap Hasil *Shooting* dalam Futsal", yang diharapkan dapat memberikan masukan penting mengenai program latihan dan upaya-upaya lain guna meningkatkan prestasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari?
2. Adakah pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *re-bound* terhadap hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan *re-bound* terhadap hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menguji pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil tendangan pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari.
2. Menguji pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *re-bound* terhadap hasil tendangan pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari.
3. Menguji latihan yang lebih baik antara *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan *re-bound* terhadap hasil tendangan pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini untuk memberikan informasi kepada pelatih tim futsal putri SMAN 1 Wirosari tentang teknik atau cara untuk melatih tendangan ke arah gawang sehingga dapat meminimalisir kekurangan dalam melakukan teknik *shooting* dan menjadi acuan dalam latihan yang dilakukan. Selanjutnya dapat menjadi pendorong untuk menghasilkan suatu prestasi yang lebih baik.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Olahraga Futsal

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang menginduk pada federasi sepakbola yaitu *Federation of International Football Association (FIFA)*. Futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu dimana masing masing terdiri 5 orang anggota. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan aspek sederhana dibandingkan sepakbola, dengan lapangan dan gawang yang lebih kecil dari lapangan sepakbola, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang (Rayawang *et al*, 2017).

Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), dan jika digabung artinya menjadi "Sepak Bola dalam Ruangan". Menurut FIFA, asal mula Futsal dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani. Ia adalah seorang pelatih sepak bola yang berasal dari Argentina. Berawal dari rasa kesal Ceriani terhadap hujan yang terus mengguyur kota Montevideo yang mengakibatkan lapangan tergenang air sehingga program latihan yang telah disusun menjadi berantakan. Dengan kondisi demikian, ia lantas memindahkan kegiatan latihan yang telah disusun tersebut ke dalam ruangan.

Pada mulanya kegiatan latihan bisa berlangsung dengan lancar karena memang tujuan awal dari pemindahan ini adalah agar terhindar dari hujan, banjir dan becek sehingga program latihan bisa dilakukan. Permasalahan justru baru terlihat pada saat akan dilakukan latihan tanding, dimana ruangan dianggap terlalu sempit bila harus tetap menerapkan aturan baku sepak bola dengan jumlah pemain 11 orang. Melihat hal tersebut, Ceriani kemudian memutuskan untuk

mengurangi jumlah pemain menjadi lima orang untuk setiap tim dan melakukan sedikit perubahan pada aturan permainan. Perubahan yang sudah dilakukan oleh Juan Carlos Ceriani dengan memindahkan tempat bermain ke dalam ruangan dengan melakukan sedikit perubahan pada aturan permainan malah mendapat apresiasi dari masyarakat Montevideo. Permainan sepak bola dalam ruangan ini menjadi digemari oleh masyarakat Montevideo karena dirasa menarik dan memberikan tantangan baru dalam bermain sepak bola (Rayawang *et al*, 2017).

Futsal adalah permainan tim yang memerlukan kerja sama antarlini, dan bukan permainan individu yang menonjolkan perorangan. Teknik setiap pemain dapat digabungkan dalam sebuah tim maka akan dapat menutupi kekurangan pemain lainnya. Permainan futsal yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan. Selain itu, tim juga harus dapat mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Pemenang adalah tim yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak (Widodo, 2016).

Sebagai olahraga yang diminati masyarakat saat ini, kemajuan olahraga Futsal di Indonesia berkembang kian pesat, di Indonesia cabang olahraga futsal sudah memiliki kompetisi yang resmi yaitu Indonesia Futsal *League* dan berubah nama sekarang menjadi Pro Futsal *League*. Sebagai cabang olahraga yang berasal dari sepakbola, maka teknik-teknik dasarnya pun tidak jauh berbeda pada permainan sepakbola pada umumnya. Meskipun demikian tetap ada perbedaan teknik yang digunakan pada futsal.

Pada umumnya permainan futsal saat ini di Indonesia sangat populer dan digemari di kalangan masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan termasuk di Kabupaten Grobogan. Terlihat di Kabupaten

Grobogan banyak terdapat lapangan yang didirikan bahkan di sekolah–sekolah sudah ada ekstrakurikuler futsal. Materi futsal merupakan salah satu materi permainan bola besar yang terdapat pada jenjang SMA (Wibowo, 2018).

2.2 Teknik Dasar Bermain Futsal

Futsal memiliki teknik dasar yang hampir sama seperti dalam permainan sepakbola, yang mana hal tersebut merupakan unsur yang penting dan harus dikuasai oleh pemain, agar permainan tersebut dapat dilaksanakan secara baik dan benar. Karena teknik dasar ini, merupakan faktor yang dapat terciptanya suatu permainan dapat berjalan dan menarik untuk dilihat. Adapun teknik dasar bermain futsal terdiri dari: (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) teknik dasar menahan (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak (*shooting*).

Passing merupakan umpanan yang dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan panjang yang menyusur tanah, karena umpan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*). Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

Keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada

saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya di bawah bola.

Untuk melewati dan menggiring bola kearah gawang lawan saat akan menyerang, pemain futsal harus memiliki kemampuan menggiring bola. Ada 3 teknik menggiring bola yaitu: (1) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar; (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan; dan (3) Menggiring bola dengan punggung kaki. Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki (*toe-kick*) dan menendang bola menggunakan punggung kaki, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus (Firmansyah, 2018).

2.3. Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan futsal. Maka teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain futsal seseorang pemain yang tidak menguasai teknik bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Teknik menendang bola harus dikuasai oleh semua pemain supaya taktik dan strategi yang dijalankan pelatih bisa berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan. Tanpa mempunyai teknik menendang yang baik tidak mungkin suatu tim akan menjadi tim yang solid dan bisa menampilkan permainan yang menarik (Haryanto & Oktavia, 2017).

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Teknik menendang bola yang efektif dalam

permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki (*toe-kick*) dan dengan punggung kaki, dengan ujung kaki ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus (Dial, 2019).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) yaitu mengumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan panjang yang menyusur tanah, karena umpan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya; menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) yaitu dilakukan untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu; dan menembak ke gawang (*shooting*) yaitu untuk mencetak gol ke gawang lawan (Hilmi & Syam, 2016).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dari setiap pemain dapat kita lihat perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga kita dapat melihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir sama, maka hasil tendangan setiap pemain akan berbeda-beda. Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain futsal.

Teknik tendangan terbagi dua macam yaitu: tendangan yang biasa kita lakukan dan tendangan yang jarang kita lakukan. Tendangan yang biasa kita lakukan adalah tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki, tendangan dengan menggunakan kura-kura

kaki bagian dalam. Tendangan yang jarang dilakukan adalah tendangan dengan ujung kaki, tendangan dengan menggunakan kaki bagian belakang (tumit), tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian bawah.

2.4 Shooting

Shooting merupakan salah satu karakteristik yang paling dominan dalam permainan futsal. Pemain yang memiliki kualitas *shooting* akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Berikut adalah macam-macam *shooting* dalam permainan futsal: 1) *shooting* dengan kaki bagian dalam yaitu dilakukan ketika akan melakukan tembakan jarak dekat; 2) *shooting* dengan kaki bagian luar yaitu *shooting* yang paling sering digunakan ketika melepaskan tendangan mengarah pada gawang lawan dimana pemain berada pada posisi yang berlawanan dari letak gawang lawan, 3) *shooting* dengan punggung kaki yaitu *shooting* yang menghasilkan tembakan yang lebih terarah dan kencang, 4) *shooting* dengan ujung kaki yaitu *shooting* yang dilakukan ketika berhadapan satu lawan satu dengan pemain tim lawan maupun penjaga gawang tim lawan.

Adapun *shooting* yang tidak sering digunakan dalam suatu pertandingan futsal adalah sebagai berikut: 1) *shooting* dengan kaki bagian belakang yaitu *shooting* yang dilakukan dengan tumit kaki; dan 2) *shooting* dengan bagian bawah sepatu yaitu *shooting* dengan menggunakan kaki pada bagian sol sepatu. (Kurniawan, 2017).

2.5 Teknik Shooting

Teknik *shooting* adalah teknik yang biasa dilakukan oleh pemain pivot yang berposisi di lini depan. Teknik ini biasanya dilakukan pada saat pemain sudah ada pada posisi yang tepat di depan gawang lawan atau di dalam dan diluar kotak

penalti lawan, tetapi juga tidak menutup kemungkinan *shooting* dilakukan oleh anchor.

Unsur pertama dalam kombinasi serangan adalah tendangan yang tepat dan mengarah pada sasaran, kesuksesan terjadi dengan sepenuhnya pada ketepatan tembakan dan ketepatan waktu melakukan tembakan. Pemain yang melakukan tembakan harus mempertimbangkan terhadap bola. Pemain harus memilih *shooting* yang tepat pada saat yang tepat dan situasi yang tepat pula.

Dalam permainan futsal perpindahan bola dari pemain ke pemain lainnya sangat tergantung pada kemampuan pemain dalam menguasai teknik bermain futsal yang baik. Untuk meningkatkan latihan ketepatan menendang ke arah gawang perlu adanya latihan ketepatan *shooting* dengan berbagai variasi dan harus dilakukan berulang-ulang supaya mendapatkan akurasi yang tepat ke gawang.

Dalam melakukan *shooting* yang akurat dan mengarah pada sasaran, sangat tergantung dari kecerdasan pemain membaca situasi permainan dan mengatasi situasi tersebut. Dengan demikian pemain dapat membaca situasi adanya bermacam-macam titik umpan kemana dia harus mengirim bola, kecerdasan seperti ini yang membedakan satu pemain dengan pemain lainnya.

Teknik *shooting* sangat penting bagi suatu tim apabila tim mempunyai taktik permainan menyerang, karena dengan banyak melakukan tendangan ke gawang peluang mencetak gol juga lebih banyak. Pada umumnya *shooting* dengan kaki bagian dalam digunakan untuk umpan jarak pendek atau passing bawah. Analisa gerak melakukan *shooting* adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit condong ke depan kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang

bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.

- 2) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat kearah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, pergelangan kaki dikencangkan atau dikunci.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- 4) Pandangan mengikuti jalanya bola kesasaran.
- 5) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 2.1 Teknik *shooting* dalam futsal
(<https://goo.gl/images/JqdNDb>)

Sebagai seorang pelatih hendaknya memberikan perhatian untuk meningkatkan kemampuan pemain melakukan tembakan ke gawang dalam jarak 8 sampai 10 meter. Latihan dimulai dari jarak 8 meter, jika pemain sudah mulai menguasai teknik tembakan baru ditingkatkan latihan tembakan di atas 9 meter, 10 meter dan seterusnya hingga pemain mampu melakukan tembakan ke arah, tentu saja dengan teknik yang baik dan benar sesuai yang diharapkan.

2.5.1 Teknik *Shooting* Bola Bergerak ke Depan

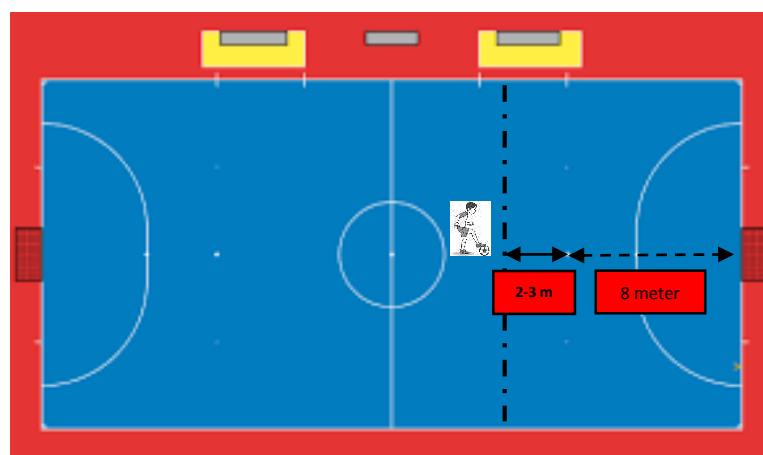
Teknik *shooting* dengan bola bergerak ke depan lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak kedepan memiliki arah tendangan

bisa berubah. Melakukan tendangan dengan bola bergerak kedepan memerlukan konsentrasi supaya bola saat ditendang mengarah ke gawang dan mempunyai power tendangan yang baik.

Teknik *shooting* dengan bola bergerak ke depan adalah sebagai berikut :





1) Anak melakukan tembakan ke arah gawang dengan jarak 8 meter; 2) Sebelum bola ditendang ke gawang, anak melakukan dribbling terlebih dahulu sampai batas yang sudah ditentukan; 3) Posisi awal bola 2-3 m dibelakang jarak atau area tendangan (8 m dari gawang); 4) Bebas menggunakan kaki bagian mana; 5) Sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.

Pelaksanaan penerapan atau metode latihan secara langsung adalah sebagai berikut : 5 buah bola disiapkan dibawa penendang dengan jarak 8 meter, penendang mundur 2-3 meter dari jarak semula, sebelum melakukan tendangan penendang melakukan dorongan bola terlebih dahulu sampai bola sampai pada area tendangan ke arah gawang, setelah tendangan pertama dilakukan kemudian mundur kebelakang mengambil awalan untuk melakukan tendangan yang kedua dan seterusnya. Latihan ini bertujuan untuk melatih ketepatan dalam melakukan tendangan ke arah gawang secara akurat yang memiliki kelebihan yaitu pemain lebih ditantang untuk berkonsentrasi dalam melakukan *shooting*.



Gambar 2.2 Pelaksanaan *shooting* dengan bola bergerak kedepan

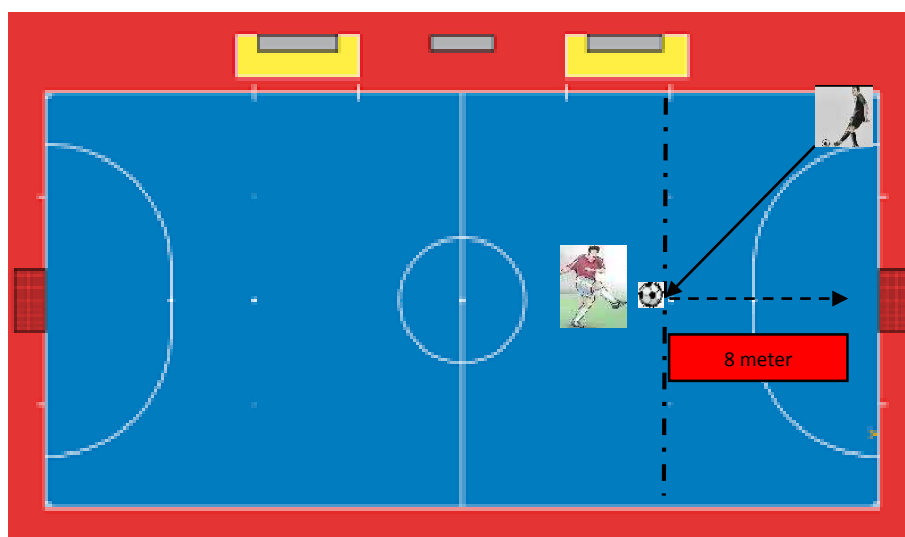
Keterangan:

-  : bola futsal
-  : batas tendangan bola saat ditendang
-  : jarak penendang dari posisi awal (2-3 m)
-  : jarak tendangan dengan gawang (8 m)

2.5.2 Teknik *Shooting Bola Rebound*





Bola rebound adalah posisi bola muntah yang bisa membahayakan bagi gawang seorang kiper. Apalagi tipikal seorang *pivot* musuh sangat agresif, ini malah lebih berbahaya. Sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan untuk mencegah bola rebound setelah ditepis atau ditinju oleh kiper.

Latihan ketepatan tembakan ke gawang yang dilakukan dengan bola *rebound* adalah sebagai berikut : 1) sebelum bola ditendang ke gawang, anak melakukan passing terlebih dahulu kepada teman yang berada di depannya dengan jarak 8 meter kemudian bola tersebut di backpass, 2) posisi bola 8 meter dari gawang, 3) bebas menggunakan kaki bagian mana, 4) sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.



Gambar 2.3 Pelaksanaan *shooting* dengan bola *rebound*

Keterangan:

-  : pelatih melakukan passing kepada sampel
 : sampel melakukan *shooting*
 : batas tendangan bola saat ditendang
 : jarak bola passing (8 m)

2.5.3 Teknik *Toe-Kick*

Teknik *shooting* menggunakan toe-kick merupakan teknik tendangan yang biasa digunakan ketika pemain dalam kondisi terjepit atau tidak ada tempat untuk melakukan kuda-kuda tetapi tidak menutup kemungkinan *shooting* menggunakan *toe-kick* juga bisa digunakan ketika melakukan tendangan jarak jauh. Namun pada kenyataannya ini menjadi hal yang tidak biasa digunakan pada pemain futsal putri SMA Negeri 1 Wirosari. Tim futsal putri di SMA tersebut jarang menggunakan teknik *shooting* menggunakan toe-kick baik pada proses latihan yang diadakan rutin maupun ketika pertandingan (perlombaan).

Shooting menggunakan toe-kick ini sangat keras dan terarah jika dilakukan dengan baik. Untuk melakukan tendangan menggunakan toe-kick, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menghasikan tendangan yang keras dan mempunyai akurasi yang tinggi yaitu bola diposisikan didepan tubuh, tempatkan kaki yang digunakan menumpu berada sedikit dibelakang bola dengan jari-jari dihadapkan kearah gawang, ayunkan kaki yang dipakai untuk menendang ke belakang, kemudian ayunkan lagi kedepan dengan kuat untuk menghasilkan tendangan yang keras, lalu bola ditendang tepat pada bagian tengah bola dengan menggunakan ujung sepatu, dan biarkan kaki yang digunakan untuk menendang tetap mengayun kedepan setelah bola ditendang.



Gambar 2.2 Teknik *Shooting* menggunakan *toe-kick* (<http://www.google.com/search?q=tendangan+futsal>)

2.6 Kerangka berfikir

Kerangka berfikir merupakan aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai satu kajian yang dibuat berdasar teori yang diambil.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari banyak orang diseluruh dunia. Futsal mulai berkembang di Indonesia ditandai dengan berdirinya lapangan futsal di Indonesia. Futsal adalah versi permainan sepak bola didalam ruangan yang diakui oleh badan internasional sepak bola FIFA. Dalam permainan futsal, pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar yang baik, terutama teknik *shooting*. Teknik *shooting* dibagi menjadi dua yaitu teknik *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki (*toe-kick*). Kualitas teknik *shooting* pemain semakin hari juga semakin berkembang. Dengan demikian, pemain dituntut untuk meningkatkan kualitas *shooting* baik menggunakan punggung kaki maupun ujung kaki. Apabila pemain dapat melakukan teknik *shooting* tersebut, maka dapat meminimalisir kekurangan dalam melakukan teknik dasar bermain futsal dan meningkatkan produktifitas gol.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tim futsal SMAN 1 Wirosari, teknik *shooting* menggunakan punggung kaki sudah sering dilakukan karena *shooting* menggunakan punggung kaki merupakan teknik yang sering digunakan di dalam futsal maupun sepakbola. Dengan demikian pemain menjadi terbiasa dengan *shooting* menggunakan punggung kaki. Hal ini berbeda dengan teknik *shooting* menggunakan ujung kaki. Teknik ini jarang sekali digunakan oleh pemain futsal putri SMAN 1 Wirosari karena pemain tidak menyadari bahwa teknik *shooting* menggunakan ujung kaki (*toe-kick*) sangat penting. Implementasi teknik *shooting toe-kick* dilapangan, bola tidak selalu bergerak kedepan, tetapi juga dapat berbalik arah (bola *rebound*), sehingga teknik *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan *rebound* harus dikuasi oleh pemain.

2.6.1 Pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan

Berdasarkan observasi, teknik *shooting* yang dilakukan oleh tim futsal putri SMAN 1 Wirosari kurang maksimal karena teknik *shooting* yang digunakan hanya dengan punggung kaki. Teknik *shooting* dengan punggung kaki kurang maksimal apabila dilakukan dalam sudut yang sempit. Salah satu teknik *shooting* yang dapat digunakan oleh pemain pada posisi dengan sudut yang sempit adalah teknik *shooting* menggunakan *toe-kick* (ujung kaki). Oleh karena itu, teknik *shooting* menggunakan *toe-kick* harus diterapkan dalam permainan futsal, sehingga tim futsal putri SMAN 1 Wirosari perlu diberikan latihan khusus *shooting toe-kick*.

Pada implementasi *shooting* dilapangan, bola tidak selalu diam tetapi juga bergerak, salah satunya bergerak ke depan sehingga latihan *shooting toe-kick* bola bergerak kedepan harus dilakukan. Tujuan latihan *shooting* adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sasaran tendangan ke gawang.

Dengan demikian, dalam sebuah pertandingan setiap ada kesempatan menendang ke arah gawang akan menjadikan sebuah gol.

2.6.2 Pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *re-bound*

Pada implementasi *shooting* dilapangan, bola tidak selalu bergerak kedepan tetapi juga berbalik arah (bola *rebound*) sehingga latihan *shooting toe-kick* bola *rebound* harus dilakukan. Latihan *shooting* yang dilakukan meningkatkan kualitas sasaran tendangan ke gawang. Dengan demikian, permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *shooting toe-kick rebound* terhadap hasil *shooting* Dengan diberikan latihan *shooting toe-kick* dengan bola *rebound*, dalam sebuah pertandingan setiap ada kesempatan menendang ke arah gawang sehingga bisa menjadikan sebuah gol. Apabila dalam permainan tidak ada lagi kelemahan, tim akan menjadi solid karena selain memiliki kerjasama yang baik antar pemain juga memiliki tendangan ke arah gawang yang baik pula untuk mencetak gol di gawang lawan.

2.6.3 Perbandingan latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan dan *rebound* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari

Tujuan futsal adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan. Salah satu cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan yaitu dengan teknik *shooting*. Teknik *shooting* dapat dilakukan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki (*toe-kick*). Dalam implementasi di lapangan, *shooting* yang dilakukan bola tidak selalu bergerak ke depan tetapi juga bisa berbalik arah (*rebound*) sehingga latihan *shooting toe-kick* bola bergerak ke depan dan *rebound* harus dilakukan. Tujuannya untuk mengetahui mana yang lebih baik dari keduanya. Dengan demikian, permasalahan dalam penelitian ini adalah membandingkan manakah yang lebih baik antara *shooting toe-kick* bola bergerak kedepan dan *rebound* terhadap hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari. Dengan diberikan latihan *shooting*

toe-kick bola bergerak kedepan dan *rebound*, dalam sebuah pertandingan setiap ada kesempatan menendang ke arah gawang sehingga menjadikan sebuah gol.

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006). Berdasarkan landasan teori diatas, maka penulis ingin merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil *shooting* pada tim putri SMAN 1 Wirosari.
2. Ada pengaruh latihan *shooting toe-kick* dengan bola *re-bound* menggunakan *toe-kick* terhadap hasil hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari.
3. Latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan lebih baik daripada latihan *shooting toe-kick* dengan bola *rebound* terhadap hasil *shooting* pada tim futsal putri SMAN 1 Wirosari.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan terhadap hasil *shooting* dalam futsal.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara *shooting toe-kick* dengan *rebound* terhadap hasil *shooting* dalam futsal.
3. Latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan lebih baik dibandingkan dengan *shooting toe-kick* bola *rebound*.

5.2 Saran

Dari simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran :

1. Kepada pelatih tim futsal putri SMAN 1 Wirosari, dalam upaya meningkatkan kemampuan hasil *shooting* harus dilakukan dengan menggunakan metode latihan yang tepat dengan memperhatikan variasi dan efektivitas latihan.
2. Dalam melatih futsal dapat menggunakan teknik *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan, karena metode latihan *shooting toe-kick* dengan bola bergerak kedepan memiliki hasil yang lebih baik, bila dibandingkan dengan metode latihan *shooting toe-kick* dengan bola *rebound*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwin, H., Miskalena & Abdurrahman. 2017. Hubungan Ketepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal pada Siswa Sma Negeri 9 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3): 189-195.
- Dial, M. 2019. Analisis Antropometri terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Futsal IKOR 2017. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Makasar*, 3(5).
- Effendi, K. N. S., Zulkardi, Putri, R. I. I. & Yuniawati, P. 2018. Analisis Penerapan Gerakan Literasi Sekolah dan Konteks Permainan Futsal dalam Pembelajaran Matematika. *Ed-Humanistics*, 3(1): 306-316.
- Firmansyah, M. 2018. Perbandingan Efektivitas Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam dengan Kaki Bagian Luar terhadap Ketepatan Passing Pendek pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 1: 185-189.
- Janwar, M. & Ghani, G. 2018. Pengaruh Latihan Slalom Dribble terhadap Keterampilan Dribble Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Polewali Mandar. *Jurnal Penjaskesrek*, 38-53.
- Muliadi. 2019. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMAN 2 Bantaeng. *UNM Journal*.
- Oktavia, R. D. P. & Haryanto, D. 2017. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(1): 30-42.
- Hartanto, D., Amrullah, A., Abdillah, Sastaman, P. & Agusniwati. 2017. Perbedaan Pengaruh Latihan Massed Practice, Distributed Practice, dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Passing Mendatar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1): 33-41.
- Kurniasih, I. Y., Miskalena & Ifwandi. 2017. Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Memodifikasi Media Pembelajaran Permainan Bola Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3): 159-167.
- Kurniawan, F. 2017. Efektivitas Model Latihan Passing Kontrol FEBI Futsal Games Terhadap Peningkatan Hasil Passing Kontrol Olahraga Futsal untuk Pemain Pemula. *Jurnal Motion*, 3(2): 314-222.
- Rayawang, R. H., Honggowidjaja, S. P. & Basuki, L. 2017. Perancangan Interior Lobby, Café, & Retail Stadion Futsal di Surabaya. *Jurnal Intra*, 5 (2): 591-600.
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar Semarang*: Cipta Prima Nusantara.

- Septian, D. A., Kristyanto, A. & Purnama, S. K. 2017. Analisis Pembinaan Prestasi Olahraga Panahan pada Perpani Kabupaten Ponorogo. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi*.
- Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suciptp. 2017. *Sepak Bola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi.1984.*Teknik Dasar bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wibowo, P. A. 2018. Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Permainan Futsal melalui Metode TGT Pada Siswa Kelas X di SMA Selamat Pagi Indonesia Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(2): 14-23.
- Widodo, R. H. 2016. Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Tim Semifinalis Putih Abu-Abu Futsal Jogja Tahun 2014. *E-Journal*, 1-14.