

9. Soeafri Friasgusta Selaku pelatih futsal Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang membantu memberi arahan saat proses latihan.
10. Rekan-rekan mahasiswa dan mahasiswi seperjuangan maupun kakak tingkat khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi dan bantuan dalam penyelesaian Skripsi ini.
11. Teman-teman kelas C Pagi angkatan 2017,terimakasih sudah menemani dalam dalam setiap Langkah khususnya dalam dunia pendidikan dimasa perkuliahan.
12. Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang telah membantu dan bekerja sama dalam kelancaran penelitian.

Semoga dengan kebaikan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan pada peneliti mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak dan kemajuan Pendidikan Jasmani

Pontianak, Januari 2023

Peneliti

## ABSTRAK

### PENGARUH POLA LATIHAN SHOOTING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING ON TARGET GAWANG EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA SISWA SMA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PONTIANAK

Oleh :

Kuncoro Jati (411710073)

Program Studi : Pendidikan Jasmani

[Kuncorojati42@gmail.com](mailto:Kuncorojati42@gmail.com)

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Kemampuan *shooting on target* gawang sebelum diberikan pola latihan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. (2) Kemampuan *shooting on target* gawang sesudah diberikan pola latihan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. (3) Seberapa besar pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Bentuk penelitian yang di gunakan adalah *Pre-eksperimental design* dengan rancangan penelitian *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka sampel eksperimen adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak yang terdiri dari 15 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *shooting on target* gawang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung} (4.122) > t_{tabel} (df:14) (1.761)$ , dan nilai  $p (0.001) < dari 0.05$ , maka hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Adapun kesimpulan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Rata-rata kemampuan *shooting on target* gawang pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak sebelum diberikan pola latihan *shooting* 80.27. 2. Rata-rata kemampuan *shooting on target* gawang pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak sesudah diberikan pola latihan *shooting* 74.67. Pada saat pengukuran tes awal (pretest) dengan rata-rata 80,27. Hasil pengukuran setelah di berikan perlakuan (treatment), tes akhir (posttest) dengan rata-rata 74.67.

**Kata Kunci :** *Latihan Shooting, On Target Gawang*

## RINGKASAN SKRIPSI

**KUNCORO JATI** (2022) Penelitian ini berjudul, “Pengaruh Pola Latihan *Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting on Target* Gawang Ekstrakurikuler Futsal Pada Siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak”

**Permasalahan Umum** dalam penelitian ini adalah, “Apakah terdapat Pengaruh Pola Latihan *Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting On Target* Gawang Ekstrakurikuler Futsal Pada Siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak?”.

**Permasalahan Khusus** dalam penelitian ini adalah 1. Adakah pengaruh kemampuan *shooting on target* gawang sebelum diberikan latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak? 2. Adakah pengaruh kemampuan *shooting on target* gawang setelah diberikan latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak? 3. Seberapa besar pengaruh pola latihan *Shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak?

**Tujuan** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak

**Variabel** dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat, variabel bebas adalah pola latihan *shooting* dan variabel terikat adalah kemampuan *shooting on target* gawang.

**Metode** yang di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen.

**Bentuk** yang di gunakan adalah *Pre-eksperimental design*.

**Populasi** dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak dengan sampel 15 siswa. Teknik pengumpul data menggunakan teknik tes dan pengukuran dengan alat pengumpul data 1. Bola 2. Stopwatch 3.Gawang 4.Nomor-nomor 5. Tali. Teknik analisis data menggunakan

**Hasil Penelitian** Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4.122) >  $t_{tabel}$  (df:14) (1.761), dan nilai  $p$  (0.001) < dari 0.05, maka hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target gawang* dalam ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

**Kesimpulan** Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang Ekstrakurikuler Futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

**Saran** untuk mencapai hasil yang lebih optimal/maksimal maka siswa ekstrakurikuler harus lebih rutin melakukan latihan dan di harapkan juga kepada Pembina dan pelatih untuk membuat program latihan yang terprogram sesuai dengan apa yang menjadi kelemahan para siswa dalam bermain futsal.