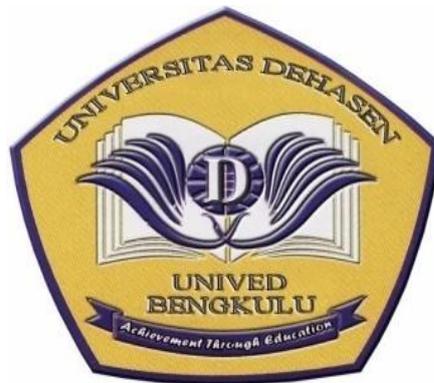


**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN *SHOOTING*  
MELALUI METODE *KICK IN KICK OFF* PERMAINAN  
FUTSAL PADA TIM MAKAR FUTSAL  
KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**CLARA AFRILLIA  
NPM. 19190056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN *SHOOTING***  
**MELALUI METODE *KICK IN KICK OFF* PERMAINAN**  
**FUTSAL PADA TIM MAKAR FUTSAL**  
**KOTA BENGKULU**

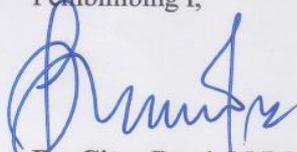
**SKRIPSI**

**OLEH**

**CLARA AFRILLIA**  
**NPM. 19190056**

**Telah disetujui dan disahkan**  
**Oleh Dosen Pembimbing untuk diUjikan**

Pembimbing I,

  
**Dr. Citra Dewi, M.Pd**  
**NIDN. 0204048005**

Bengkulu, 09 juni 2023  
Pembimbing II,

  
**Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom**  
**NIDN. 0221066601**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu

  
**Martiani, M.Pd**  
**NIK. 1703153**

## LEMBAR PENGESAHAN

### UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN *SHOOTING* MELALUI METODE *KICK IN KICK OFF* PERMAINAN FUTSAL PADA TIM MAKAR FUTSAL KOTA BENGKULU

SKRIPSI

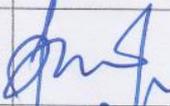
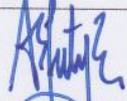
OLEH

**CLARA AFRILLIA**  
NPM. 19190056

*Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 09 juni 2023  
Dan dinyatakan Lulus*

Bengkulu, 09 juni 2023

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dr. Citra Dewi, M.Pd	0204048005		21/6 2023
2	Sekretaris	Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom	0221066601		21/6 2023
3	Penguji I	Dr. Lina Tri Astuty, M.Pd	0207128501		21/6 2023
4	Penguji II	Azizatul Banat, M.TPd	0226118501		19/6 2023

Bengkulu, 09 Juni 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Dehasen Bengkulu

  
Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom  
NIK. 1703007

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Clara Afrillia  
NPM : 19190056  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 05 Juni 2023  
Yang membuat pernyataan



Clara Afrillia  
NPM. 19190056

## ABSTRAK

### Upaya Peningkatan Keterampilan *Shooting* Melalui Metode *Kick In Kick Off* Permainan Futsal Pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu

Oleh

Clara Afrillia<sup>1</sup>

Citra Dewi<sup>2</sup>

Asnawati<sup>3</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *kick in kick off* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal pada tim Makar Futsal Kota Bengkulu. Metode penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian merupakan pemain Tim Makar Futsal Kota Bengkulu sebanyak 12 orang dengan teknik pengambilan sampel “*Total Sampling*”. Teknik pengumpulan data dengan observasi, test dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan ketepatan *shooting* sebelum metode *kick in kick off* diketahui keterampilan ketepatan *shooting* sebanyak 2 orang (16,67%) kategori baik, sebanyak 2 orang (16,67%) kategori kurang baik dan sebanyak 8 orang (66,67%) kategori buruk. Keterampilan ketepatan *shooting* setelah mendapat latihan metode *kick in kick off* sebanyak 3 orang (25%) kategori sangat baik, sebanyak 5 orang (41,7%) kategori baik, sebanyak 2 orang (16,7%) kategori sedang dan sebanyak 2 orang (16,7%) kategori kurang. Terdapat pengaruh latihan metode *kick in kick off* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada pemain futsal Makar Club yang dapat dilihat dari nilai thitung lebih besar dari ttabel  $8,309 > 4,6621$  dan nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ .

**Kata Kunci : *Shooting, Kick In Kick Off, Futsal***

<sup>1</sup>) Mahasiswa

<sup>2,3</sup>) Dosen

## **ABSTRACT**

### **EFFORTS TO IMPROVE SHOOTING SKILLS THROUGH THE KICK IN KICK OFF METHOD OF FUTSAL GAMES IN THE MAKAR FUTSAL TEAM OF BENGKULU CITY**

**By:**

**Clara Afrillia<sup>1</sup>**

**Citra Dewi<sup>2</sup>**

**Asnawati<sup>3</sup>**

*This study aims to find out how the Kick In Kick Off method can improve shooting skills in futsal games in the Makar Futsal team of Bengkulu City. This research method is a type of field research using descriptive quantitative methods. The research sample is the players of the Makar Futsal team of Bengkulu City as many as 12 people with the "Total Sampling" sampling technique. The data collection technique is by observation, test and documentation. 67%) good category, as many as 2 people (16.67%) category was not good and as many as 8 people (66.67%) were in the bad category. Shooting accuracy skills after getting kick in kick off method training were 3 people (25%) in very good category, 5 people (41.7%) in good category, 2 people (16.7%) in medium category and 2 people (16, 7%) less category. There is an effect of the Kick-In Kick-Off method training in improving shooting skills in the Makar Club futsal players which can be seen from the  $t_{count}$  value which is greater than  $t_{table}$   $8.309 > 4.6621$  and the Sig.  $0.000 < 0.05$ .*

**Keywords :Shooting, Kick In Kick Off, Futsal**

**1) Student**

**2) Supervisor**

**3) Co- Supervisor**

## KATA PENGANTAR

Salam sejahtera dalam nikmat Islam, Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “**Upaya Peningkatan Keterampilan *Shooting* Melalui Metode *Kick In Kick Off* Permainan Futsal Pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu**”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar S1 Sarjana pada Program Studi Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini kepada:

1. Prof Dr. Husaini, SE.,M.Si.,Ak, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan dalam perbaikan penulisan proposal ini.
3. Martiani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Dr. Citra Dewi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. Lina Tri Astuti, M.Pd selaku Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu menguji dan memberikan kritik serta saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Azizatul Banat, M.TPd selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf dan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani
8. Teman-teman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu seperjuangan

Demikianlah skripsi ini peneliti buat dengan sebenarnya dan peneliti menyadari banyak kekurangan maka dari itu peneliti mengharakan kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh peneliti agar dapat lebih baik lagi kedepannya.

Bengkulu, Juni 2023

**CLARA AFRILLIA**  
**NPM. 19190056**

## **MOTTO**

“Man Jadda Wa Jadda”

Siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil  
(Al-Hadits)

A Negative Mind Will Never Give You A Positive Life  
(Power of Positivity)

“ Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan Ilmu dan  
Pendidikan”  
(Ali bin Abi Thalib)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT, proses yang aku lalui menjadikan aku lebih dewasa dalam memaknai setiap detik yang terlewati. Tak ada kebahagiaan yang lebih berarti kecuali senyum di wajah orang-orang terkasih. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta: Ayah dan Ibuku yang senantiasa membimbing dan mendoakanku, dan selalu menjadi motivasi dan inspirasiku dalam menjalani hidup ini.
2. Kakak – kakak ku tercinta yang selalu menjadi motivasiku.
3. Pembimbing skripsiku yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen, atas segala bimbingan perhatian dan ilmu yang sangat berharga yang diberikan kepadaku.
5. Sahabat-sahabat terbaikku yang telah memberi semangat dan berbagi rasa asam manisnya. Thank's for all.
6. Almamater Universitas Dehasen

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.1 Tujuan Masalah .....	6
1.1 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Deskripsi Teori .....	8
1. Upaya .....	8
2. Hakikat Keterampilan .....	10
3. Hakikat Futsal .....	12

4. <i>Shooting</i> .....	22
5. <i>Kick Off</i> .....	25
6. <i>Kick In</i> .....	27
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berpikir.....	30
2.4 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.2 Metode Penelitian.....	32
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.4 Populasi dan Sampel.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan Penelitian.....	43
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	46
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>



## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar	Lapangan Futsal.....	14
2.1	Bola Futsal.....	15
Gambar	Gawang.....	17
2.2	Kerangka Berpikir.....	31
Gambar	Lapangan Tes Keterampilan <i>Shooting</i> .....	36
2.3	Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Ketepatan <i>Shooting</i>	
Gambar	Sebelum Di Berikan Latihan Metode <i>Kick in Kick Off</i> .....	40
2.4	Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Ketepatan <i>Shooting</i>	
Gambar	Sesudah Di Berikan Latihan Metode <i>Kick in Kick Off</i> .....	42
3.1	Rekapitulasi Peningkatan Keterampilan <i>Shooting</i> Pemain Futsal	
Gambar	Pada Team Makar Club.....	44
4.1		
Gambar		
4.2		
Gambar		
4.3		



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Futsal merupakan cabang olahraga permainan paling terkenal di dunia. Hal ini terlihat dari banyaknya penggemar permainan ini. Futsal bisa dimainkan oleh siapa saja mulai dari anak-anak, remaja, bahkan dewasa, semua kalangan. Futsal dikenal sebagai salah satu olahraga merakyat, karena permainan ini tidak mengenal batasan kasta untuk memainkannya (Mashud, 2019).

Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya event-event turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh dua regu atau tim, olahraga ini sangat mirip dengan olahraga sepakbola dari segi teknik aturan bermain. Pemain futsal harus dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional.

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati dikalangan masyarakat Indonesia. Meningkatnya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah dimainkan oleh siapa saja dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut. Permainan futsal sangat mewabah, dari orang tua, muda, anak-anak juga suka akan olahraga ini, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar dan mahasiswa.

Peraturan permainan futsal tidak sama dengan peraturan permainan sepak bola biasa, tetapi teknik dan taktik yang dipakai dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola biasa. Oleh karena itu dalam permainan futsal para pemain dituntut mampu melakukan gerak-gerak dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut seperti, lari, menendang, melempar, dan sebagainya. Gerak-gerak dasar tersebut jika sering dilakukan dengan teknik yang baik maka akan menjadi suatu gerakan yang refleks, tepat, dan benar. Selain itu hal tersebut juga akan meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya.

Menurut Hawindri (2019: 22) ada 5 (lima) teknik dasar dalam futsal yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan salah satunya kemampuan *shooting* yang bagus.

*Shooting* suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Teknik *shooting* memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain (Istofian & Amiq, 2018:23).

Tendangan yang akurat akan menjadi keterampilan yang sangat mendukung terhadap keberhasilan futsal. Dengan mempunyai tendangan yang akurat maka tenaga yang digunakan akan semakin efisien dan efektif. Menurut Mielke (2017:67), seorang pemain harus menguasai

keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Menurut Nitisastro (2018:31), kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik *shooting* baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan *shooting* yang baik.

*Kick off* atau disebut juga tendangan awal dalam pertandingan futsal terjadi saat awal babak pertama, awal babak kedua, setelah gol terjadi, dan pada setiap babak perpanjangan waktu. Dalam melakukan *kick off*, semua pemain harus berada di dalam wilayah setengah lingkaran. Apabila sesaat sebelum dilakukan *kick off* ada pemain yang kelaur dari wilayah ini, *kick off* diulang kembali. Setelah ditentukan tim mana yang akan mengambil tendangan pertama, pemain dari tim tersebut mengambil posisi sekitar 3 meter dari bola guna mengambil persiapan sebelum menendang. Bola *kick off* harus dilakukan di tengah-tengah lapangan. Posisi bola ditunjukkan oleh titik putih di tengah-tengah lapangan

Pada permainan futsal tidak adanya peraturan *offside* serta lemparan ke dalam. Jika bola meninggalkan lapangan futsal, maka akan dilakukan *kick in* alias tendangan ke dalam. *Kick in* (tendangan ke dalam) adalah tendangan yang dilakukan ketika bola meninggalkan area samping lapangan (*out*). Tendangan ini harus dilakukan dalam keadaan bola diam, tidak memantul, serta posisi bola tepat pada garis. Dan jangan lupa posisi penendangan dan kaki harus berada di luar lapangan (Rahman, 2018:264).

Tim Makar Futsal Kota Bengkulu merupakan salah satu tim futsal yang melakukan pembinaan terhadap pemain futsal berprestasi. Berdasarkan hasil wawancara dari pelatih tim Makar Futsal ditemukan bahwa terdapat pemain yang memiliki keterampilan *shooting* yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang. Saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan. Pelatih yang bersangkutan pun juga mengatakan belum pernah melakukan tes keterampilan *shooting* dengan menggunakan instrument yang valid selama latihan. Berdasarkan hasil observasi awal, juga diketahui bahwa teknik permainan pemain futsal dilatih tidak mencapai program-program yang sudah dibuat oleh pelatih, kemampuan melakukan *kick in* dan *kick off* pemain masih kurang maksimal.

Berdasarkan dari fenomena dan hasil survey pendahuluan yang dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Upaya Peningkatan Keterampilan Shooting Melalui Metode Kick in kick off Permainan Futsal Pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu**”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah-masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih ada pemain yang tidak menguasai teknik *shooting*
2. Pemain tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan
3. Belum pernah dilakukan tes *shooting* dengan instrument valid
4. Program latihan tidak tercapai
5. Kemampuan melakukan *kick in kick off* belum maksimal

6. Prestasi Makar Futsal Club belum maksimal.

### **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti pada penelitian ini dibatasi pada pada teknik *shooting*, metode *kick in* dan *kick off* futsal pada tim Makar Futsal Club Kota Bengkulu.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah metode *kick in* *kick off* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal pada tim Makar Futsal Kota Bengkulu?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode *kick in* *kick off* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal pada tim Makar Futsal Kota Bengkulu.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dan instansi yang terkait :

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Hasil penelitian ini sebagai wadah pengembangan ilmu pengetahuan penjasorkes yang telah peneliti peroleh selama masa perkuliahan
2. Hasil penelitian ini memberikan gambaran dan pengetahuan dalam dunia pendidikan tentang pentingnya kemampuan teknik *shooting*, *kick in* dan *kick off* dalam bermain futsal.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai usaha untuk mendapatkan atau memenuhi syarat-syarat gelar sarjana pendidik pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Dehasen.

## 2. Bagi Tim Makar Futsal Club Kota Bengkulu

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pemain futsal untuk lebih meningkatkan kemampuan melatih dengan berbagai strategi yang bervariasi dan dapat memperbaiki serta meningkatkan proses latihan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan atau rujukan bagi peneliti lain dalam mengetahui dalam meningkatkan teknik dasar bermain futsal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Deskripsi Teori**

##### **2.1.1 Upaya**

Pengertian upaya dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, daya upaya) (Indrawan, 2017:568). Maksudnya adalah suatu usaha sadar untuk mencari jalan terbaik atau mengubah menjadi yang lebih baik untuk mencapai tujuan. Menurut Tim Penyusun Departemen Pendidikan Nasional “upaya adalah usaha, akal atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar dan sebagainya.

Menurut Poerwadarminta (2018:1344), Upaya adalah usaha untuk menyampaikanmaksud,akal dan ikhtiar. Upaya merupakan segala sesuatu yang bersifat mengusahakan terhadap sesuatu hal supaya dapat lebih berdayaguna dan berhasil guna sesuai dengan yang dimaksud, tujuan dan fungsi serta manfaat suatu hal tersebut dilaksanakan. Upaya sangat berkaitan erat dengan penggunaan sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan tersebut, agar berhasil maka digunakanlah suatu cara, metode dan alat penunjang lainnya.

Menurut Salim (2017:1187) mengatakan upaya adalah bagian yang dimainkan oleh guru atau bagian dari tugas utama yang harus dilaksanakan. Upaya adalah aspek yang dinamis dalam kedudukan (status) terhadap sesuatu, apabila seseorang melakukan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia men<sup>8</sup> 1 suatu upaya (Soeharto, 2017: 56).

Menurut Surayin (2017:665) mengungkapkan bahwa upaya merupakan usaha; akal; ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud). Dalam setiap upaya yang dilakukan oleh seseorang bertujuan untuk mencegah sesuatu yang dianggap tidak diperlukan atau mengganggu agar bisa dicarikan jalan keluarnya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diperjelas bahwa upaya adalah bagian dari peranan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian ini di tekankan pada bagaimana usaha guru dalam mencapai tujuannya pada saat proses pembelajaran.

Jenis-jenis upaya yaitu:

1. Upaya preventif memiliki konotasi yaitu sesuatu masalah atau suatu hal yang berusaha untuk dicegah. Adapun sesuatu yang dimaksud itu mengandung bahaya baik bagi lingkup personal maupun global.
2. Upaya preservatif yaitu memelihara atau mempertahankan kondisi yang telah kondusif atau baik, jangan sampai terjadi keadaan yang tidak baik.
3. Upaya kuratif adalah upayayang bertujuan untuk membimbing seseorang kembali kepada jalurnya yang semula, dari yang mulanya menjadi seseorang bermasalah menjadi seseorang yang bisa menyelesaikan masalah dan terbebas dari masalah. Upaya ini juga berusaha untuk membangun rasa kepercayaan diri seseorang agar bisa bersosialisasi dengan lingkungannya.

4. Upaya adaptasi adalah upaya yang berusaha untuk membantu terciptanya penyesuaian antara seseorang dan lingkungannya sehingga dapat timbul kesesuaian antara pribadi seseorang dan lingkungannya.

Berdasarkan dari kesimpulan diatas bahwa upaya merupakan sautu usaha terhadap suatu hal supaya dapat lebih berdaya guna dan berhasil guna sesuai dengan maksud, tujuan dan fungsi serta manfaat suatu hal tersebut dilaksanakan.

## **2.1.2 Hakikat Keterampilan**

### **2.1.2.1 Pengertian Keterampilan**

Keterampilan merupakan kecakapan atau kemahiran yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dan hanya dapat diperoleh melalui praktek ,baik latihan maupun melalui pengalaman. Keterampilan juga merupakan hal yang harus dimiliki setiap karyawan karena keterampilan adalah kecakapan ,kemampuan,kecekatan seorang karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya maupun tugas yang diberikan perusahaan. Keahlian akan membuat seseorang karyawan mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan (Amirullah, 2018:21). Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan:

1. Stabilitas lingkungan,
2. Jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan
3. ketepatan gerakan yang dimaksud.

Menurut Bateman dan Snell (2017:10) menjelaskan keterampilan merupakan bagian dari manajemen pengetahuan yang merupakan sekumpulan praktik yang bertujuan untuk menemukan dan memanfaatkan sumber-sumber data intelektual dari organisasi sepenuhnya mendayagunakan intelektualitas orang-orang dalam organisas. Sedangkan menurut Amung (2018: 57), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin

tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut.

Penampilan yang terampil merupakan tujuan akhir dari pembelajaran gerak. Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan: (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Keterampilan juga dapat dibedakan dengan mempertimbangkan dominan tidaknya unsur yang mengarah ke keterampilan gerak dan keterampilan kognitif (Kasmir, 2018:172).

### **2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Menurut Amung (2018: 70-72), dalam pencapaian suatu keterampilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dapat dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu faktor proses belajar mengajar (*leaning process*), faktor pribadi (*personal factor*), dan faktor situasional (*situational factors*). Penjelasan dari faktor-faktor tersebut, dapat dilihat di bawah ini.

Faktor proses belajar mengajar (*leaning process*) faktor proses belajar mengajar (*leaning process*) yaitu hakikat pembelajaran. Pertanyaan sentral yang diilhami oleh ide dasar tersebut adalah bagaimana kita belajar, dalam hal pembelajaran gerak proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Sebagai tanda serta langkah yang bisa menimbulkan perubahan dalam perilaku peserta didik ketika sedang belajar.

### **2.1.3 Hakikat Futsal**

#### **2.1.3.1 Pengertian Olahraga Futsal**

Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan) yang jika digabungkan artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999. Pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia (Nurhasan, 2017:1).

Permainan futsal mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan adalah lamanya waktu permainan, ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam permainan (Lhaksana, 2017:14).

Futsal adalah permainan dua beregu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang. Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepakbola, yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada regu lawannya, dan apabila jumlah memasukkan bola nya sama dari regu tersebut, maka permainan dinyatakan *draw* atau seri. Hampir seluruhnya permainan futsal dimainkan dengan tungkai/kaki kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan lengan/tangan di daerah gawangnya (Sucipto, 2015:2).

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara

merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Berdasarkan dari pendapat-pendapat di atas menjelaskan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

### **2.1.3.2 Peraturan Olahraga Futsal**

Menurut Lhaksana (2017:10), Peraturan permainan futsal menurut Federasi Sepakbola Indonesia adalah sebagai berikut :

#### **1. Lapangan**

- a. Ukuran; panjang 25 – 42 m x lebar 15 – 25 m.
- b. Garis batas; garis lebar 8 cm, yakni garis setengah di sisi, garis gawang di ujung-ujungnya.
- c. Lingkaran tengah; berdiameter 6 meter.
- d. Daerah penalti; busur berukuran 6 meter dari setiap pos.
- e. Garis penalti; 6 meter dari titik tengah garis gawang.
- f. Garis penalti kedua; 12 m dari titik tengah garis gawang

g. Zona pergantian; daerah 6 meter (3 meter pada setiap sisi tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelempangan.

h. Gawang; tinggi 2 meter x lebar 3 meter



**Gambar 2.1 Lapangan Futsal**

## 2. Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepakbola. Ukuran bola standar international yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *law of the game* (2014: 5) bola yang digunakan harus:

- Mempunyai bentuk bulat
- Bahan kulit atau sejenisnya
- Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.
- Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
- Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).
- Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dua meter



**Gambar 2.2 Bola Futsal**

### 3. Gawang

Gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan. *Aturan law of the games* futsal (2014: 4) posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat.

Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki dua meter dan tiga meter. Jaring gawang lataknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas. Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukurang bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama.



**Gambar 2.3 Gawang Futsal**

### 4. Jumlah Pemain

- a. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- b. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- c. Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 orang.
- d. Jumlah wasit: 2 orang.
- e. Jumlah hakim garis: 0 orang.
- f. Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
- g. Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).
- h. Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan , hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan

## 5. Durasi Permainan

Durasi pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka wasit menentukan dengan cara pinalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan *time out*. *Time out* memiliki durasi kurang lebih satu menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimal 12 menit.

## 6. Perlengkapan Pemain Futsal

- a. Kaos bernomor.
- b. Celana pendek.

- c. Kaos kaki.
- d. Pelindung lutut.
- e. Alas kaki bersolkan karet.
- f. Lap Handuk.
- g. Sarung Tangan Kiper.
- h. Pelindung betis (deker)

#### 7. Lama Permainan Futsal

- a. Lama normal: 2x20 menit.
- b. Lama istirahat: 10 menit.
- c. Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila hasil masihimbang setelah 2x20 menit waktu normal).
- d. Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
- e. *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.
- f. Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

#### 8. Daerah Pinalti

Tendangan penalti (*penalty kick*) adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan diberikan kepada pemain lawan dan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah di buat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis).

Tendangan penalti di bagi menjadi 2 yaitu :

a. Titik penalti pertama

Letak titik penalti pertama ini merupakan titik tengah posisi kedua tiang gawang yang ditarik lurus secara vertikal dengan jarak antara titik tengah dengan jarak 6 meter hingga ketitik tendangan, serta pemberian tendangan penalti ini diberikan setelah salah satu tim lawan melakukan fouls atau pelanggaran di lingkaran gawang.

b. Titik penalti kedua

Jika pada titik penalti pertama, letak titik penalti kedua ini berjarak 10 meter dari titik tengah gawang, lebih panjang 4 meter dari jarak titik penalti pertama.

### **2.1.3.3 Teknik Dasar Futsal**

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (2017:287) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*.

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

2. Teknik dasar menahan bola (*control*)

Tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

### 3. Teknik dasar *chipping*

Dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan *long pass* kepada teman satu team. Teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola.

### 4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Cara melakukan dribbling yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

### 5. Teknik dasar menendang (*shooting*)

Yaitu tendangan keras kearah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang. Teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke

arah gawang. Teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”.

#### **2.1.4 Shooting**

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola kearah gawang merupakan salah satu tujuan menendang dalam permainan futsal.

Menurut Tenang (2018:84), *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper.

Menurut Lhaksana (2017:14), *shooting* adalah suatu usaha untuk memasukan bola membutuhkan ketepatan sasaran dengan keras ke gawang guna mencetak gol. *Shooting* salah satu unsur penting dalam futsal, tetapi banyak yang tidak tahu bagaimana teknik pelaksanaan *shooting* yang benar. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat menggunakan kedua kaki baik kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang tergantung dari faktor tersebut (Irawan, 2019:3).

*Shooting* dapat dibagi dua teknik yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. Melakukan *shooting* harus dengan teknik yang baik dan benar, teknik *shooting* dibagi menjadi dua yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung kaki, penggunaan atau pemilihan teknik *shooting* diantara dua teknik tersebut harus tepat sesuai situasi dan keadaan bola yang akan ditendang supaya hasil dari tendangan tersebut maksimal (Lhaksana, 2017:15).

Menurut Lhaksana (2017: 16) teknik menggunakan punggung kaki antara lain:

1. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
3. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkeanaan bola di bagian bawah dan akan melambung tinggi.
6. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* atunan kaki jangan dihentikan.

Keterampilan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Keterampilan disini berhubungan dengan keinginan seseorang untuk melakuakn teknik yang baik serta memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Keterampilan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan *shooting* secara benar dan tepat kepada arah sasaran yang dituju yaitu titik dimana bola yang sulit dijangkau oleh seorang penjaga gawang lawan. Keterampilan sangat diperukan dalam melakukan *shooting* karena dapat membuka peluang lebih banyak untuk mencetak gol sebanyak mungkin.

Menurut Harsono (2018:77), proses peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* seorang pemain membutuhkan adanya variasi latihan *shooting* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan.

### **2.1.5 Kick off**

*Kick off* adalah suatu metode untuk memulai pertandingan sepakbola. Dalam setiap babak pertandingan sepakbola biasanya dilakukan *kick off* terlebih dahulu. Tujuannya tiada lain untuk membangun serangan yang akan dilakukan oleh tim tersebut. Selain digunakan di tiap babak, ia biasanya digunakan juga untuk babak *extra time* dan tambahan waktu. Apabila salah satu klub memasukkan bola ke gawang alias mencetak gol, maka dilakukan juga *kick off* untuk memulai kembali bermain bola. Pada *Laws of the Game* atau peraturan sepak bola, aturan *kick off* berada di aturan atau *law* kedelapan (Tenang, 2018:89).

Sebelum pertandingan dimulai, biasanya wasit akan memanggil kedua kapten dari tiap klub yang akan bermain. Lalu setelah itu akan mengadakan undian koin untuk menentukan tim siapa yang berhak melakukan *kick off* pertama. Sebelum pertandingan di mulai, wasit terlebih dahulu akan meniup peluit tanda *kick off* pertama kali di mulai oleh salah satu tim sepakbola. Setelah selesai babak pertama, maka akan dilanjutkan ke babak kedua. Pada babak ini, yang berhak mendapatkan *kick off* terlebih dahulu adalah kebalikan dari babak pertama. Apabila dalam pertandingan sepakbola ada tambahan waktu untuk kedua tim tersebut, maka akan diadakan undian lagi untuk menentukan tim mana yang berhak mendapatkan *kick off* pertama sebelum babak tambahan waktu di mulai. Pada babak kedua tambahan waktu, yang mendapatkan *kick off* adalah tim yang sebelumnya tidak mendapatkan *kick off*. Selain pembahasan diatas menjelaskan *kick off* pada penggunaan babak, maka selain itu, *kick off* juga digunakan untuk memulai pertandingan apabila dari salah satu klub atau tim memasukkan bola. Setelah wasit meniup peluit, maka tim yang memasukkan bola berhak mendapatkan *kick off* pertama sebagai tanda dimulainya pertandingan lanjutan. Oleh karena itu, penggunaan *kick off* dalam sebuah pertandingan normal (90 menit) yang dilakukan oleh kedua tim adalah dua kali plus apabila salah satu tim memasukkan bola. Contohnya,

dalam sebuah pertandingan skor yang di dapat adalah 4-2, maka dalam satu pertandingan yang telah berlangsung terjadi 8 *kick off* (dua kali *kick off* di tiap babak dan 6 kali *kick off* di tiap-tiap kemasukan bola) (Harsono, 2018:85),

Apabila salah satu tim akan melakukan *kick off*, maka *kick off* dilakukan tepat di titik tengah lapangan sepak bola sebelum pertandingan di mulai. Setiap pemain sepak bola yang berada di lapangan harus berada di wilayah masing-masing terlebih dahulu sampai *kick off* dimulai. Sebelum *kick off* di mulai, setiap pemain tidak boleh melewati garis tengah lapangan. Apabila ada pemain yang masih berada di garis lawan, maka permainan tidak akan di mulai atau dapat kartu. Kedua, sebelum melakukan *kick off*, tiap-tiap pemain lawan dilarang berada di dekat pemain yang akan melakukan *kick off*. Pemain lawan harus berada di luar lingkaran tengah lapangan atau berada di jarak 9,2 meter. Sebelum munculnya peraturan baru atau sepak bola modern, dalam artian lain masih menggunakan aturan sepak bola lama, tendangan *kick off* dilakukan oleh salah satu pemain ke arah gawang lawan atau ke arah depan. Pemain yang telah menendang bola *kick off* tersebut, dilarang menyentuh bola itu sampai ada pemain kawan lain yang menyentuhnya terlebih dahulu. Oleh karena itu, biasanya *kick* dilakukan oleh dua pemain terlebih dahulu untuk menghindari peraturan di atas. Dari dua pemain tersebut, salah satunya akan menendang bola kedepan, dan yang satunya lagi akan menerima bola tersebut. Di sebagian strategi sepakbola, ada beberapa formasi yang dilakukan oleh sebuah tim dimana bola sebelum di bawa ke depan, terlebih dahulu mereka menendangnya ke belakang (Harsono, 2018:86).

### **2.1.6 Kick In**

*Kick in* adalah suatu metode untuk memulai pertandingan sepakbola. Dalam setiap babak pertandingan sepakbola biasanya dilakukan *kick in* terlebih. *Kick in* adalah tendangan yang dilakukan dari luar lapangan, ke dalam lapangan. *Kick in* adalah tendangan yang dilakukan ketika

bola meninggalkan area samping lapangan (*out*). Tendangan ini harus dilakukan dalam keadaan bola diam, tidak memantul, serta posisi bola tepat pada garis. Dan jangan lupa posisi penendangan dan kaki harus berada di luar lapangan (Tenang, 2018:92).

Tendangan ke dalam adalah cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan ke dalam diberikan kepada tim lawan dari pemain yang terakhir kali menyentuh bola melewati garis samping, baik menggelinding di permukaan lapangan maupun melayang di udara atau menyentuh langit-langit. Gol tidak dapat disahkan langsung dari tendangan ke dalam. Posisi pemain harus berjarak 5 meter dari tempat di mana dilakukan tendangan ke dalam. Posisi kaki dari penendang harus berada digaris pembatas atau di luar permukaan garis pembatas lapangan (garis samping), atau 25 cm di belakang garis lapangan, pemain penendang harus melakukan tendangan ke dalam dalam waktu 4 detik dari saat menempatkan bola (Tenang, 2018:96).

Peraturan *kick in* yang harus di patuhi dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1. Harus mengetahui tim mana yang berhak melakukan *kick in*. Kalau tim membuat bola keluar dari lapangan, maka tim lawan yang berhak melakukan *kick in*, begitu juga sebaliknya.
2. Menendang bola dalam jangka waktu kurang dari 4 detik terhitung dari aba-aba wasit. Kalau melewati batas waktu itu, maka akan dianggap *foul* dan diberi peringatan oleh wasit, dan *kick in* akan diserahkan ke tim lawan.
3. Peraturan yang memberikan batasan-batasan mengenai apa yang boleh dan nggak boleh dilakukan saat *kick in*. Misalnya, tidak boleh menggunakan *kick in* untuk menendang langsung ke gawang lawan dan mencetak gol. Kalau pemain melakukan itu, wasit akan menyatakan *foul* dan menghadaahi *free kick* untuk tim lawan. Selain itu, tidak boleh mengoper bola ke area kosong untuk langsung dkejar dan dribble lagi. Dalam *kick int* bola

yang diendang harus menyentuh pemain lain, baik itu lawan atau kawan, sebelum boleh kembali ke kaki pemain yang melakukan tendangan *kick in*.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan adalah suatu penelitian yang sudah pernah dibuat dan dianggap relevan atau mempunyai keterkaitan dengan judul atau topik yang akan diteliti, yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian relevan dalam penelitian juga bermakna berbagai referensi yang berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas. Adapun penelitian relevan dalam penelitian ini adalah:

1. Nurhidayat (2019) dengan judul “Peningkatan Keterampilan *Shooting* Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Kabupaten Bangkalan Tahun 2019”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Kabupaten Bangkalan tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pengembangan dimana terdapat 2 variabel. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal Jengkebuan Bangkalan dengan menggunakan objek penelitian siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkalan dengan jumlah sebanyak 20 orang. Hasil penelitiannya yaitu uji normalitas sebesar 0,977 dimana artinya penelitian ini berdistribusi normal, uji homogenitas sebesar 0,396 dimana artinya sampel yang digunakan homogen atau sama dan uji hipotesis 0,000 yang berarti signifikan atau  $H_a$  dapat diterima dan  $H_o$  ditolak.
2. Kartadinata (2019), dengan judul “Efektivitas Taktik Power Play Futsal Dalam Mencetak Gol”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan dari strategi power play dalam mencetak gol pada permainan futsal. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dengan perbandingan 2 tim yang akan melakukan

pertandingan uji coba untuk mendapatkan hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taktik *power play* efektif dalam permainan futsal dari segi bola passing, durasi penguasaan bola dan juga gol lebih banyak pada saat tim melakukan taktik power play. Simpulan pada penelitian ini adalah taktik power play yang dilakukan dalam pertandingan uji coba efektif untuk mencetak gol yang lebih banyak.

3. Muhammad Imroji Subki (2019), dengan judul “Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Diponegoro Sidoarjo”. katan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan One Group Pretest – Posttest Design. Desain ini merupakan desain yang masuk dalam Preexperimental Design. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo yang berjumlah 16 siswa. Berdasarkan hasil data yang didapat dari pretest dan posttest membuktikan bahwa pemberian latihan target games selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Hasil perhitungan peningkatan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum diberikan latihan target games dan sesudah diberikan latihan target games sebesar 8,85 %.
4. Munali (2021) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Hasil *Shooting* Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Sungai Ambawang”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketelitian atlet atau pemain futsal yaitu meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan variasi latihan target pada hasil *shooting* atlet/siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. Studi ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan penelitian ini desain

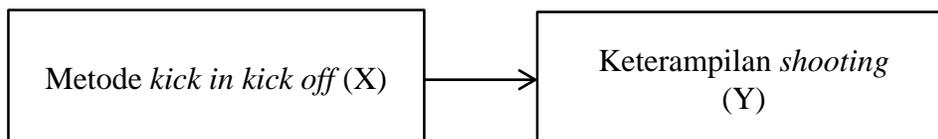
menggunakan *one group pre-test-post-test design* dan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk Tes Akurasi Menembak. Subyek penelitian ini adalah seluruh atlet/ekstrakurikuler siswa SMAN 1 Sungai Ambawang yang berjumlah 20 orang yang berlokasi di Ambawang Kuala Desa, Kabupaten Kubu Raya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi latihan target terhadap hasil *shooting* permainan futsal pada kemampuan ketepatan *shooting* atlet/siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Sungai Ambawang dengan peningkatan sebesar 22,81% dari kemampuan akurasi pemain setelah menjadi diberikan treatment atau perlakuan selama 10 kali pertemuan.

5. Moch Fath Khurrohman (2022) dengan judul “Pengembangan Tes Keterampilan Bermain Futsal Usia 16-19 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan tes keterampilan bermain futsal untuk pemain usia 16-19 tahun berdasarkan validitas isi dan validitas empirik yang dilakukan. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (RnD) melalui 7 tahapan penelitian; (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Main product revision*, (5) *Main field testing*, (6) *Final product revision*, (7) *Dissemination dan implementation*. Subjek penelitian yang digunakan berjumlah 12 sampel untuk skala kecil, dan 40 sampel untuk skala besar. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan penilaian dari para ahli yaitu ahli futsal, tes pengukuran, pertumbuhan perkembangan anak, dan media menunjukkan bahwa tes yang dikembangkan layak untuk digunakan sebagai alat ukur keterampilan bermain futsal. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan nilai validitas isi sebesar 0.83, validitas empirik 0.901, dan reliabilitas sebesar 0.888. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan telah memenuhi

syarat sebagai alat ukur dan dapat diterapkan untuk mengukur keterampilan bermain futsal pemain usia 16-19 tahun.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua orang dan banyak teknik yang harus dikuasai, seperti, passing, dribbling, control dan *shooting*. *Shooting* adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain futsal, cara ini merupakan cara untuk mencetak gol. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat menciptakan gol memenangkan pertandingan atau permainan. Untuk itu sangatlah penting keterampilan *shooting* dalam permainan futsal. Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang di alami oleh peneliti serta berdasarkan teori-teori yang peneliti dapatkan maka timbullah suatu pertanyaan besar yang menjadi kerangka berfikir pada penelitian ini bagaimana upaya peningkatan keterampilan *shooting* melalui metode *kick in kick off* permainan futsal pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu.



Gambar 2.4 Kerangka Berpikir

### 2.4 Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak ada peningkatan keterampilan *shooting* melalui metode *kick in kick off* permainan futsal pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu

Ha : Ada peningkatan keterampilan *shooting* melalui metode *kick in kick off* permainan futsal pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini rencana akan dilaksanakan di Tim Makar Futsal Bengkulu. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Maret sampai dengan 21 April.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Sugiyono, 2017: 31).

Pendekatan deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Sumber data pada penelitian ini bersumber dari hasil tes keterampilan *shooting* menurut teori Nurhasan (2018:2) setelah mendapat latihan metode *kick in kick off*. Pada penelitian ini, peneliti ingin memberi gambaran dan penjelasan mengenai peningkatan keterampilan *shooting* melalui metode *kick in kick off* permainan futsal pada Tim Makar Futsal Kota Bengkulu.

#### **3.3 Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah atribut seseorang atau objek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain (Sugiyono, 2017:3). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X)

*Kick in kick off* merupakan tend: 32 wal ditengah-tengah lapangan dan diluar lapangan.

2. Variabel Terikat (Y)

Keterampilan *shooting* merupakan kemampuan pemain untuk menendang bola ke gawang.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2017:117). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain Tim Makar Futsal Kota Bengkulu sebanyak 12 orang.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteritik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017:118). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Oleh karena itu metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua anggota populasi dijadikan sampel yaitu 12 orang.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes. Menurut Nurhasan (2018:2) tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang diukur. Pada penelitian ini, sebelum dilakukan tes maka peneliti memberikan latihan metode *kick in kick off*. Peneliti dalam penelitian ini dibantu oleh pelatih club sebagai observer yang membantu peneliti dalam menghitung poin tes keterampilan *shooting*.

**Tabel 3.1 Kisi-Kisi Lembar Penilaian Tes *Shooting***

No	Nama	Test 1	Test 2	Test 3	Total Waktu
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Dst					

Prosedur penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

**1. Metode *Kick in kick off***

Metode ini merupakan latihan menendang bola ditengah lapangan dan diluar lapangan.

## 2. Tes *Shooting*

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan dalam menendang bola ke arah gawang (mencetak gol), dengan target yang telah ditentukan, serta kecepatan yang telah ditentukan pula.

### a. Sarana/alat

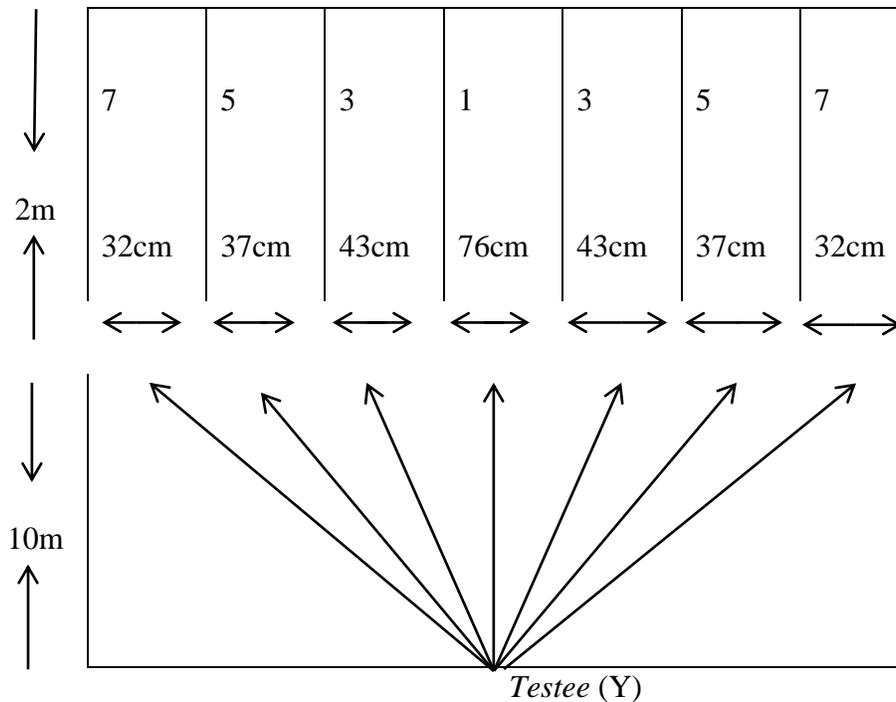
- 1) Bola futsal
- 2) Gawang dengan ukuran standar
- 3) Stop Watch
- 4) Tali
- 5) Kapur

### b. Tatacara Pelaksanaan Test

- 1) Tesste berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 10 meter dari depan garis gawang/sasaran yang telah dibatasi dengan tali dan ditandai dengan skor-skor yang berbeda-beda.
- 2) Tidak ada aba-aba.
- 3) Tesste diberi kesempatan tiga kali menendang. Dan dianggap sah apabila waktu tempo bola yang telah ditendang kurang dari 0,5 detik.
- 4) Gerakan dinyatakan gagal bila bola keluar dari daerah sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran dan apabila waktu yang ditempuh lebih dari 0,5 detik.

### c. Cara Penilaian

Jumlah skor dari tiga kali kesempatan dibagi tiga (diambil rata-rata). Untuk gambar tes *shooting* dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3.1 Lapangan Tes Keterampilan *Shooting*

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini merupakan data kualitatif yang ada akan dikuantitatifkan, dianggakan sekedar untuk mempermudah dua atau lebih data variabel kemudian setelah dapat hasil akhir lalu dikualitatifkan kembali (Arikunto, 2018:82).

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Skor yang dinilai}}{\sum \text{Skor maksimum}} \times 100$$

Pada penelitian ini, untuk mengetahui peningkatan keterampilan *shooting* melalui metode *kick in kick off* permainan futsal pada tim Makar Futsal Kota Bengkulu menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi *SPSS 30 versi for windows*. Hasil perhitungan uji *t* dapat ditarik kesimpulan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Jika nilai  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  dan nilai  $sig.\alpha > 0,05$ , artinya tidak terdapat pengaruh metode *kick in kick off* terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.

2.  $H_0$  ditolak jika nilai  $t_{hitung} \geq$  atau  $t_{tabel}$  dan nilai  $sig. \alpha < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh metode *kick in kick off* terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.