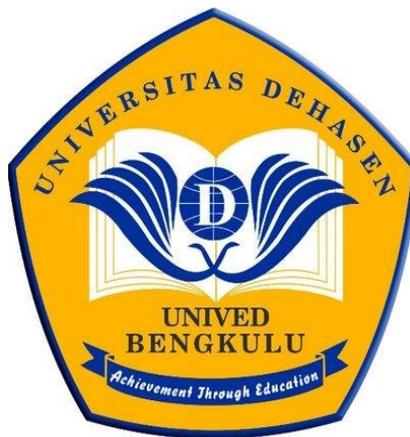


**TINGKAT KETERAMPILAN *DRIBBLING*, *SHOOTING* DAN
PASSING KONTROL BOLA FUTSAL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL LAKI - LAKI DI SMP
NEGERI 18 BENGKULU SELATAN**



SKRIPSI

OLEH :

ILHAM RACHMAT RAMADHAN
NPM. 21190175P

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KETERAMPILAN *DRIBBLING, SHOOTING* DAN
PASSING KONTROL BOLA FUTSAL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL LAKI - LAKI DI SMP
NEGERI 18 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

OLEH :

ILHAM RACHMAT RAMADHAN
NPM. 21190175P

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing 1,



Dolly Apriansyah, M.Pd
NIDN: 0210049203

Pembimbing 2,



Azizatul Banat, SS., M.TPd
NIDN: 0226118501

Bengkulu, Juni 2025

Mengetahui,

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



Martiani, M.TPd
NIDN: 0203153

UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
ii

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KETERAMPILAN *DRIBBLING, SHOOTING* DAN *PASSING KONTROL* BOLA FUTSAL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL LAKI - LAKI DI SMP NEGERI 18 BENGKULU SELATAN

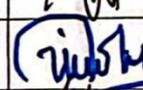
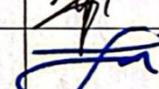
SKRIPSI

OLEH :

ILHAM RACHMAT RAMADHAN
NPM. 21190175P

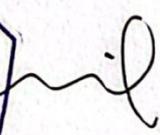
*Telah disetujui dan disahkan
Oleh Dosen Penguji*

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dolly Apriansyah, M.Pd	0210049203		23-8-2025
2	Sekretaris	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		23-8-2025
3	Penguji 1	Dwingki Martaputra, S.Si., M.Pd	0229079301		24-8-2025
4	Penguji 2	Defri Anggara, M.Pd., AIFO	0225129501		24-8-2025

Bengkulu, Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ilham Rachmat Ramadhan
NPM : 21190175P
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-sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Ilham Rachmat Ramadhan
NPM. 21190175P

ABSTRAK

TINGKAT KETERAMPILAN *DRIBBLING*, *SHOOTING* DAN *PASSING KONTROL* BOLA FUTSAL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL LAKI - LAKI DI SMP NEGERI 18 BENGKULU SELATAN

Oleh:

Iham Rachmat Ramadhan¹

Dolly Apriansyah²

Azizatul Banat³

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 22 siswa. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 22 pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* futsal mereka berada dalam kategori sedang secara umum. Evaluasi ini memberikan gambaran yang memadai tentang kondisi keterampilan *dribbling* yang merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan futsal mereka. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya upaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas pelatihan futsal di sekolah menengah pertama, termasuk pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengajar dan melatih keterampilan *dribbling*. Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang dengan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, abekategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%. Tes keterampilan *Passing Kontrol* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori Baik diperoleh hasil pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 27%, kategori “sedang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “baik” sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59% serta pada kategori baik sekali tidak ada.

Ket: 1) Permainan Futsal

2) *Dribbling*

3) *Shooting*

4) *Passing*

ABSTRACT

**THE LEVEL OF DRIBBLING, SHOOTING, AND PASSING BALL CONTROL SKILLS
AMONG MALE FUTSAL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP NEGERI
18, SOUTH BENGKULU**

By:

Ilham Rachmat Ramadhan¹

Dolly Apriansyah²

Azizatul Banat³

This research aims to determine the level of dribbling, shooting, and passing ball control skills in futsal among male extracurricular futsal participants at SMP Negeri 18, South Bengkulu. This study is quantitative descriptive research with a sample of 22 students. The results of the research conducted on 22 futsal players at SMP Negeri 18 South Bengkulu conclude that their dribbling skill level is categorized as moderate overall. This evaluation provides a sufficient overview of the dribbling skill condition, which is an essential foundation in the development of their futsal abilities. The findings of this study reinforce the importance of ongoing efforts to improve the quality of futsal training in junior high schools, including the development of more effective strategies for teaching and training dribbling skills. The shooting skills of the futsal players at SMP Negeri 18 South Bengkulu are categorized as poor, with results showing that 1 person is in the “very poor” category (5%), 15 people in the “poor” category (68%), 4 people in the “moderate” category (18%), 2 people in the “good” category (9%), and 0 people in the “very good” category (0%). The passing control skill test results for the futsal players at SMP Negeri 18 South Bengkulu are categorized as good, with results indicating 0 people in the “very poor” category (0%), 6 people in the “poor” category (27%), 3 people in the “moderate” category (14%), and 13 people in the “good” category (59%), with no one in the “very good” category.

Keywords: *Futsal Game, Dribbling, Shooting, Passing*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karuniannya serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul **“Tingkat Keterampilan *Dribbling, Shooting* dan *Passing Kontrol Bola Futsal* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan”**.

Shalawat serta salam peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa peradapan manusia dari zaman Jahiliyah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE.,M.Si.,Ak,CA,CRP sebagai Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakanya.
3. Martiani, M.TPd selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

4. Dolly Apriansyah, M.Pd dan Azizatul Banat, SS.,M.TPd selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga penyelesaian skripsi ini tepat waktunya.
5. Dwingki Martaputra, S.Si., M.Pd dan Defri Anggara, M.Pd., AIFO selaku penguji saya yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan rekan seperjuangan mahasiswa S1 Semoga semuanya dapat menyelesaikan Skripsi sehingga mampu mengamalkan ilmu yang telah diperolehnya. Amin
7. Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak atau ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT.
8. Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak.

Bengkulu, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	-
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Dribbling	6
2.2 Hakikat Shooting	9
2.3 Hakikat Passing Kontrol	16.
2.4 Hakikat Latihan	21
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler	25
2.6 Kajian Penelitian yang Relevan	26
2.7 Kerangka Berfikir	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Tempat dan Waktu penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Instrument Penelitian	29
3.5 Teknik Analisis Data	31

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Penelitian	52
4.2 Hasil Penelitian	52
4.3 Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan dunia saat ini olahraga menjadi salah satu yang sangat digemari, karena olahraga merupakan aspek yang penting dalam hidup ini. Salah satu olahraga yang digemari adalah permainan Futsal. Tujuan pembangunan nasional kita adalah mencetak manusia yang sehat jasmani, cerdas, terampil dan beriman kepada Allah SWT. Untuk mengaplikasikan tujuan tersebut, maka kesegaran jasmani sudah sangat pantas untuk mendapatkan prioritas perhatian, sebab untuk mencapai tujuan tersebut kesegaran jasmanilah yang merupakan pilar penentu keberhasilan itu. Dalam rangka untuk mewujudkan pembentukan prestasi, maka kami berupaya untuk mengangkat suatu kegiatan keolahragaan yang berada di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dan selain itu kegiatan tersebut adalah sebagai suatu upaya untuk mendukung program pemerintah Bengkulu dalam menjaring atlet berprestasi dan juga sebagai evaluasi tentang pembinaan olahraga futsal dikalangan siswa. Yang nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam mendongkrak prestasi olahraga.

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa diluar jam pelajaran di sekolah. Fungsi dari kegiatan Ekstrakurikuler adalah untuk memperluas pengetahuan dan mengasah ketrampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran

siswa, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu: (1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, Setiawan,(2015: 53).

Berdasarkan hasil observasi ditemukan permasalahan seperti bola terlalu jauh dari kaki saat dribbling, ball fellingnya belum maksimal dan belum pernah dilakukan penelitian tentang dribbling, shooting dan passing kontrol, berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meneliti tentang Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. Belum diketahuinya Tingkat Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan
2. Belum diketahuinya Tingkat Keterampilan *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

3. Belum diketahuinya Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka pada penelitian ini dibatasi pada Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan yaitu Bagaimana Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan ?.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis:

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian-kajian ilmiah tentang keterampilan futsal.
- b. Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses ekstrakurikuler.
- c. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.

2. Secara Praktis:

- a. Peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan dalam kajian ini dan sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat *Dribbling*

Herman (2011: 23) teknik *dribbling* adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Lawson & Placek dalam Mielke (2003:12) “Menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari yang mana bola dalam penguasaan. untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu keterampilan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu team bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

1. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

2. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

3. *Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki

Dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Menurut Irawan (2009: 31) menyatakan bahwa *dribbling* bola atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah

ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus diusahakan bahwa bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. dalam melakukan dribbling bola, dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Pendapat lain dikemukakan oleh Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) menyatakan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya.

Menurut Irawan (2009: 32) Dalam penguasaan *dribbling* bola pada permainan futsal, semakin baik tingkat keterampilan pemain dalam memainkan dan menguasai bola maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Keterampilan menggiring bola haruslah menjadi perhatian yang serius yang harus dikuasai oleh siswa dan semua pemain, karena dengan penguasaan keterampilan men-dribbling bola yang baik akan menemukan situasi dimana harus membuat suatu keputusan untuk menggiring bola agar lawan tidak mudah merebut bola, resiko terbesar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan dengan cepat dapat merebut bola dan membuat serangan balik.

Seorang siswa futsal haruslah memiliki teknik menggiring bola (*dribbling*) bola yang baik. Melalui penguasaan *dribbling* setiap pemain

haruslah memperhatikan aspek-aspek dalam melakukan gerakan *dribbling* yaitu:

1. Penguasaan bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
3. Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
4. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. “Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”, Mielke, (2003: 11). Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) penguasaan terhadap teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan baik merupakan seni tersendiri dalam bermain futsal. Kelenturan dan keseimbangan mutlak diperlukan oleh setiap pemain.

2.2 Hakikat *Passing* Kontrol Futsal

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40). Teknik *passing*

dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan passing cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016: 88). Menurut Herman (2011: 31) *passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, passing adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran.

2.3 Hakikat *Shooting*

Keterampilan bermain futsal kemenangan team bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar shooting. Menurut Mulyono (2017: 42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. shooting yang paling baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut Sunarno (2010:58) *Shooting* adalah satu cara untuk menendang bola dengan kaki keras dengan tujuan untuk menciptakan sebuah gol didalam permainan futsal, ini merupakan bagian yang sangat sulit. Mengapa dikatakan sulit? Karena di samping kita menedang bola dengan keras, penendang juga

berpikir bagaimana bola yang keras tadi agar tidak bisa terjangkau oleh kiper lawan. Dengan melihat kenyataan yang ada, seorang pelatih akan menggunakan beberapa cara atau teknik sebagai berikut :

- a. Pelatih akan melatih dengan cara memberikan bola dari arah samping gawang dengan cara bola ditendang meyusur tanah atau di lempar.
- b. Semua pemain harus berdiri kebelakang dengan urut, pemain akan mencoba menendang boal dengan keras, begitu seterusnya.
- c. Pemain berlatih sendiri dengan cara membawa bola dari belakang dengan langkah yang tepat dan waktu yang singkat, pemain akan menendang bola kearah gawang.

Shooting adalah proses menendang bola sekencang- kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. *Shooting* adalah ada awalan sebelum tendangan, (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan elanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan- gerakan lanjutan (*follow through*).

Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. a) Teknik menggunakan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012:34), gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- f. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan
- g. *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Justinus Lhaksana (2018:34), ada lima teknik yang

perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki, ialah:

- a. Posisi badan berada di belakang bola.
- b. Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- c. Tempatkan bagian ujung kaki/ sepatu, tepat di bagian tengah bola.
- d. Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki/sepatu.
- e. Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali kebelakang.

Menurut Mulyono (2017:42) *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan, karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan. Selain itu, untuk memecah konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik di lakukan. Dalam sepak bola, tendangan yang menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu tidak bisa dilakukan, apalagi oleh pemain-pemain dunia. Namun dalam permainan futsal, sepakan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karna kekuatan tendangan bisa lebih besar dari pada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki.

Shooting menurut charlim, dkk (2012:48) adalah menendang bola dengan keras kegawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau di tangkapp kiper. Untuk latihan shooting perlu perang aktif pelatih. Pelatih akan menyiapkan beberapa bola dan berdiri

di samping atau belakang gawang /cones. Pemain berbaris ke belakang dan menyambut bola yang dilemparkan atau ditendang pelatih, lalu ditembakkan ke gawang. Cara lain, pemain sendiri yang menggiring bola dengan kecepatan yang di sesuaikan sebelum menendang bola kedalam gawang. Tendangan bisa dilakukan dengan berbagai cara. Bisa dengan tendangan voli, half volley, atau vmenggosur tanah. Itu tergantung pada posisi, sudut tendang, pergerakan, serta saat sebelum menendang.

Untuk menghasilkan tendangan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan. Penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menendang sangat penting. Kaki yang menjadi tumpuan harus sesuai dengan gerakan untuk menendang atau mengumpan. Tubuh bagian atas juga memiliki peran saat menendang bola. Ketika badan ditarik sedikit kebelakang, tendangan akan keras. Sebaliknya. Jika badan dicondongkan ke depan, tendangan bisa pelan. Menendang bola memang mudah, tapi harus dilakukan dengan cara yang benar. Perlu latihan rutin karena menendang bola untuk mengumpan, mengoper, atau menyangkan bola ke gawang atau mencetak gol tidak sama, bergantung pada situasi saat pertandingan.

2.4 Hakikat Latihan

Menurut Schunk (2021:75) menyatakan bahwa latihan terarah, yang berfokus pada tujuan spesifik, dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, individu lebih termotivasi untuk berlatih dan berusaha mencapai hasil yang diinginkan. Pendekatan ini

juga membantu dalam evaluasi kemajuan. Menurut Zheng et al. (2022:156), integrasi teknologi dalam latihan memberikan peluang baru untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas. Alat seperti aplikasi mobile dan simulasi virtual memungkinkan individu untuk berlatih dalam lingkungan yang lebih fleksibel dan interaktif, meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Bandura (2021: 67) menekankan pentingnya pembelajaran sosial dalam konteks latihan. Melalui observasi dan interaksi dengan orang lain, individu dapat belajar dari pengalaman orang lain dan menerapkannya dalam praktik mereka sendiri. Ini menunjukkan bahwa aspek sosial dalam latihan sangat mempengaruhi hasil pembelajaran. Latihan yang efektif tidak terlepas dari umpan balik. Menurut Hattie & Timperley (2019: 166), umpan balik yang konstruktif membantu individu memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Umpan balik yang tepat waktu dan spesifik dapat meningkatkan motivasi dan mendorong individu untuk terus berlatih dan memperbaiki diri.

Latihan adalah proses terencana yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kinerja individu dalam berbagai aspek. Dalam lima tahun terakhir, banyak ahli telah memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang latihan, baik dari segi teori maupun praktik. Menurut Kolb (2020: 127), pembelajaran berbasis pengalaman adalah pendekatan yang efektif dalam latihan. Teori ini menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran. Melalui siklus

pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan pengujian, individu dapat memperdalam pemahaman mereka dan meningkatkan keterampilan praktis.

Menurut Koh (2023: 43) menekankan pentingnya variabilitas dalam latihan. Melakukan latihan dengan variasi teknik dan konteks dapat memperkuat pembelajaran dan membuat individu lebih siap menghadapi situasi yang berbeda. Variabilitas juga membantu dalam mempertahankan minat dan motivasi dalam proses belajar. Menurut Glover & Wadsworth (2021:112), merencanakan latihan secara sistematis merupakan elemen kunci untuk mencapai hasil yang optimal. Rencana yang baik mencakup tujuan yang jelas, strategi latihan yang beragam, serta evaluasi berkala untuk mengukur kemajuan. Dweck (2020: 65) mengemukakan bahwa memiliki mindset pertumbuhan—keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha sangat penting dalam latihan. Individu yang mengadopsi mindset ini lebih cenderung untuk menghadapi tantangan dan belajar dari kesalahan, yang pada akhirnya meningkatkan hasil latihan mereka. Teori dan praktik harus berjalan beriringan dalam proses latihan. Menurut Anderson (2022), integrasi teori yang kuat dengan praktik yang relevan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu. Keseimbangan ini menciptakan lingkungan belajar yang holistik dan efektif. Latihan adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai elemen. Dalam lima tahun terakhir, para ahli telah mengidentifikasi banyak aspek penting dalam latihan, mulai dari penggunaan teknologi hingga pentingnya umpan balik dan

variabilitas. Dengan memahami dan menerapkan teori-teori ini, individu dapat meningkatkan efektivitas latihan mereka.

Latihan merupakan proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut sukadiyanto (2015: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2007: 01) pengertian latihan dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
- b. Program membangun siswa untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
- c. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran siswa sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Sedangkan menurut Bompa (yang dikutip oleh Suharjana, 2013: 38) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Dalam olahraga, latihan mempunyai cakupan yang luas, yaitu untuk memperbaiki kinerja fisik, teknik, taktik, maupun mental bermain. atihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh. Baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot maupun sistem hormonal.

Menurut Sukadiyanto (2015: 8), tujuan latihan untuk membantu para pembina, pelatih, guru, olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual, serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- a. Meningkatkan kemampuan fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding tujuan dan sasaran latihan tersebut dapat tercapai jika, latihan teknik, fisik, taktik, dan mental sudah dilaksanakan sebaik-baiknya.

2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (2019: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta

melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut menurut Tri Ani Hastuti (2018: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk siswa, selain untuk mengisi waktu luang juga dapat mengembangkan bakat siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diadakan di luar jam pelajaran formal yang bertujuan untuk mendukung pengembangan keterampilan, minat, dan bakat siswa. Menurut Sari (2020: 34), ekstrakurikuler mencakup berbagai kegiatan seperti olahraga, seni, organisasi, dan kegiatan sosial yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar tambahan di luar kurikulum akademis. Kegiatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan kemampuan sosial dan kepemimpinan.

Kegiatan ekstrakurikuler juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Di dalamnya, siswa dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik, mengembangkan rasa percaya diri, serta meningkatkan keterampilan kerja sama. Hal ini sejalan dengan temuan dari Budianto (2021:23) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik mereka. Dengan adanya dukungan dari guru dan teman sebaya, siswa merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.

Selain manfaat sosial dan akademis, ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana pengembangan karakter. Menurut Utami dan Supriyadi (2022), melalui berbagai aktivitas ekstrakurikuler, siswa dapat belajar tentang nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab. Ini sangat penting dalam membentuk kepribadian siswa dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pendidikan formal, tetapi juga sebagai medium untuk pembentukan karakter dan keterampilan hidup yang esensial.

2.6 Kajian Penelitian yang Relevan

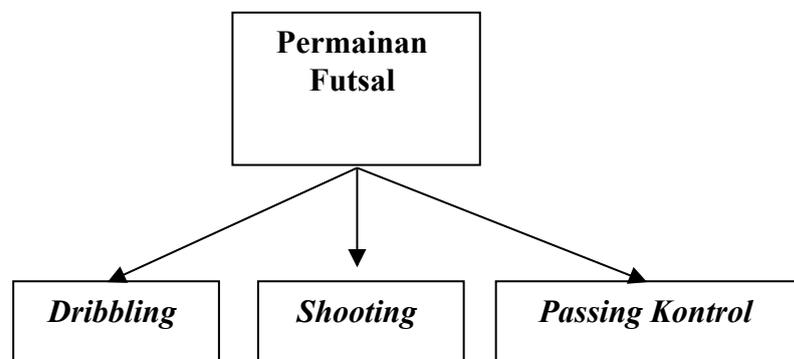
Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Izha Lely Siswanti (2020) dengan judul penelitian analisis *Passing*, *Control*, dan *Shooting* Futsal Putri pada Pertandingan Liga Mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan video pertandingan pada liga mahasiswa futsal 2019, laptop dan alat tulis. Instrumen penelitian ini berupa tabel untuk memudahkan dalam mengolah data, pengisian kolom pada tabel mengenai teknik dasar passing, control, dan shooting. Dari hasil 4 pertandingan yang telah dilakukan tim futsal putri UNESA pada pertandingan Liga Mahasiswa Regional 2019

menunjukkan Rata-rata jumlah shooting tim futsal putri UNESA dalam 4 pertandingan sebanyak 23,5 kali dengan uraian shooting on target 51 kali (54%), dan off target sebanyak 43 kali (46%).

2.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di lihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2015:54), penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Selanjutnya menurut Sugiyono (2016:53) penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan dengan waktu penelitian akan dilaksanakan setelah selesai seminar dan mendapatkan surat izin penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi menurut Sugiyono (2013:78) adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diatrik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang ikut ekstrakurikuler di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Sampel merupakan wakil

dari populasi yang dijadikan sampel penelitian. Menurut A. Yusuf (2015:26) menyatakan bahwa “sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu dari keseluruhan jumlah populasi yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 22 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

1. Tes Passing Kontrol

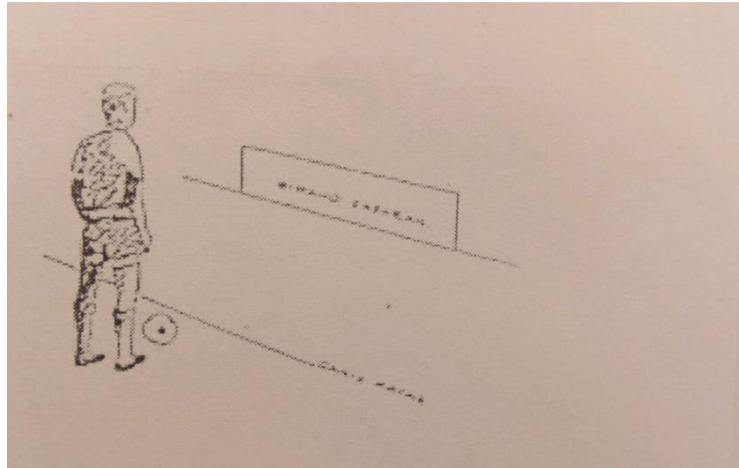
Menurut Narlan dan Juniar (2020 : 1), Tes merupakan suatu alat pengumpulan data yang digunakan dengan tujuan memperoleh informasi yang akurat tentang tingkah laku. Tes merupakan suatu perantara dalam memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan demi mewujudkan tujuan baik di bidang olahraga pendidikan ataupun olahraga prestasi. Definisi tes secara umum adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi tentang individu atau objek tertentu.

Tes ini mengukur keterampilan *Passing* kontrol dan dapat digunakan untuk mengelompokkan pemain. Petunjuk pelaksanaan tes *passing* kontrol sebagai berikut:

2. Tujuan: Menurut Narlan dan Juniar (2020 : 123), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola seorang siswa/siswa.
3. Peralatan yang digunakan yaitu, Bola futsalk 2 buah, kotak/dinding tembok yang diberi tanda (panjang 3m dan tinggi 0,9m), *Stopwatch*, kapur

tulisan/lakban (untuk membuat garis tanda), formulir tes dan pulpen.

4. Petugas yaitu, 1 orang pencatat, 1 orang pemegang *Stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan.
5. Pelaksanaan, Petugas membuat lapangan tes terlebih dahulu dengan ukuran kotak/dinding sasaran panjang 3 meter dan tinggi 0,9 meter. Jarak garis batas menendang ke dinding sepanjang 3 meter. Siswa bersiap dengan meletakkan bola pada kakinya di belakang garis batas. Saat siap, petugas memberikan aba-aba “Siap...*GO*” dan siswa langsung menyepak bola ke dinding sasaran, kemudian menahan bola sesaat dan ditendang lagi ke tembok sasaran menggunakan kaki yang lainnya. Siswa melakukan tes ini selama 60 detik setiap percobaan, dengan keseluruhan percobaan sebanyak 2 kali.
6. Penilaian, Skor yang di ambil adalah jumlah frekuensi yang terbanyak dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh siswa/siswa. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai.



Gambar 3.1 Tes Menyepak dan Menahan Bola

Sumber : Narlan dan Juniar (2020 : 123)

Tabel 3.1

Norma Analisis *Passing* Kontrol Futsal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi <i>Passing</i> Kontrol Futsal
1	≥ 32	Baik Sekali (BS)
2	29-31	Baik (B)
3	26-28	Sedang (S)
4	22-25	Kurang (K)
5	≤ 21	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Narlan dan Juniar (2020 : 16)

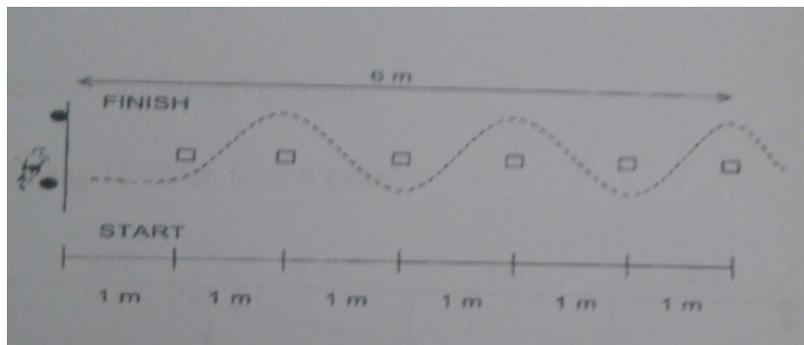
2. Tes *Dribbling*

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola

b. Bentuk dan Ukuran Lapangan

Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.



Gambar 3.2 Bentuk Tes *Dribbling*

Sumber: Widiastuti (2015: 127)

c. Cara Pelaksanaan

Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua sasaran secara zig-zag sampai garis finish. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dengan masing – masing mendapat tiga kali kesempatan (hasil terbaik dari tiga kali kesempatan yang di ambil).

Tabel 1 Norma Penilaian *Dribbling*

No	Klasifikasi	Nilai/ Waktu (d)
1	Baik sekali	≤ 5
2	Baik	6-10
3	Sedang	11-15
4	Kurang	16-20
5	Kurang sekali	≥ 21

Sumber : Widiastuti (2015: 128)

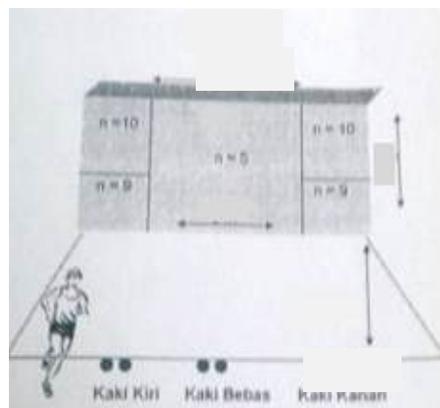
3. Tes *Shooting*

a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola.

b. Bentuk dan Ukuran Lapangan

Lapangan futsal untuk sasaran tendangan berukuran tinggi 2 m x lebar 3 m (gawang futsal yang dibatasi dengan tali sesuai dengan nilai sasaran)



Gambar 3.3 Tes *Shooting* Futsal

Sumber : Widiastuti (2015: 124)

Keterangan: N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

c. Pelaksanaan

1. Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola di tengah.
2. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan di tendang ke arah gawang
3. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang

4. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang
 5. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang
- d. Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran

Tabel 3.3
Norma Penilaian *Shooting*

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	≥ 57
2	Baik	45-56
3	Sedang	34-44
4	Kurang	22-33
5	Kurang sekali	≤ 21

Sumber : Widiastuti (2015: 125)

3.5 Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis. Menurut Sugiyono (2010:154). Teknik analisis data ialah proses penelitian yang sangat sukar dilakukan hal ini lantaran membutuhkan kerja keras, fikiran yang kreatif, dan kemampuan pengetahuan yang tinggi. Dalam pandangan nya dalam teknik analisis data tidak bisa disamakan antara satu penelitian dengan penelitian lainnya, terutama mengenai metode yang dipergunakan.

Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif yang bertujuan menggambarkan relita yang ada tentang Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Setelah data dikelompokkan dalam setiap katagori, kemudian mencari persentase masing-maing data dengan rumus persentase. Adapun persentase rumus yang di gunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

- P : Persentase yang dicari
F : Frekuensi
N : Jumlah Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Penelitian

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 Siswa. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan *dribbling*, *shooting* dan *passing control bola* futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan . Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes *dribbling* futsal. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan item tes.

Tabel 1 Norma Penilaian *Dribbling*

No	Klasifikasi	Nilai/ Waktu (d)
1	Baik sekali	≤ 5
2	Baik	'6-10
3	Sedang	'11-15
4	Kurang	'16-20
5	Kurang sekali	' ≥ 21

Sumber : Widiastuti (2015: 128)

1. Deskripsi Data Hasil Tes *Dribbling* futsal Siswa SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

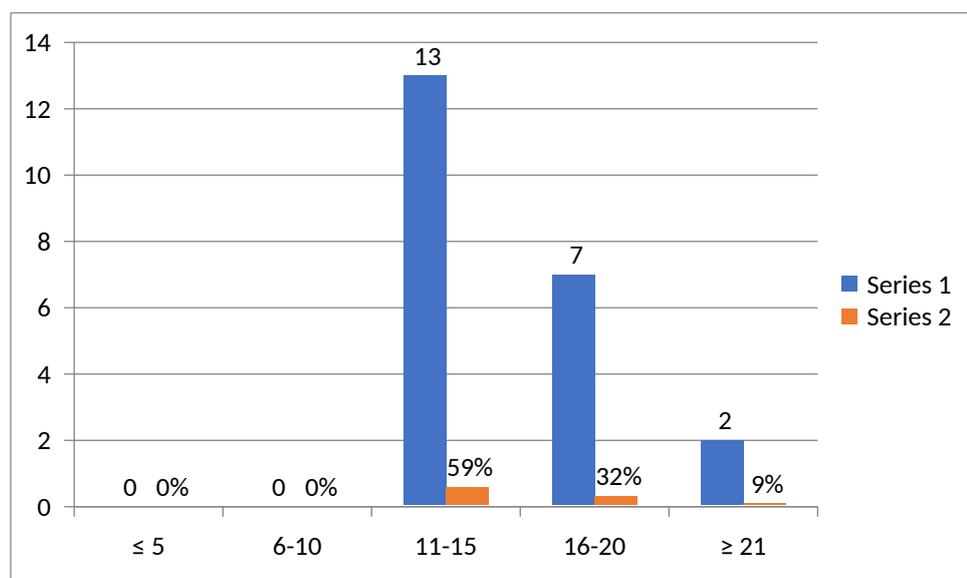
Data penelitian untuk skor *Dribbling* futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, didapatkan data bahwa skor tercepat 11 dan skor terlambat 22. Dari

analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 14.3. Distribusi frekuensi data tunggal *Dribbling* futsal sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 2 Hasil Analisis tes *Dribbling* futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

No	Kategori	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase
1	Baik sekali	≤ 5	0	0%
2	Baik	6-10	0	0%
3	Sedang	11-15	13	59%
4	Kurang	16-20	7	32%
5	Kurang sekali	≥ 21	2	9%
			22	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada skor < 5 dan 6-10, 13 orang atau (59%) berada pada skor 11-15, 7 orang atau (32%) berada pada skor 16-20, 2 orang atau (9%) berada pada skor > 21 dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini :



2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes

Berdasarkan hasil tes di dapatlah data bahwa terdapat lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, lima katagori ini di jelaskan sebagai berikut :Norma tes *Dribbling* futsal

Tabel 2 Hasil Analisis tes Berdasarkan Katagori *Dribbling* futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Katagori
1	≤ 5	0	Baik Sekali
2	6-10	0	Baik
3	11-15	13	Sedang
4	16-20	7	Kurang
5	≥ 21	2	Kurang Sekali

2. Deskripsi Data Hasil Tes *Shooting* futsal Siswa SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Keterampilan shooting futsal merupakan suatu komponen atau unsur teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain futsal. *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 di tangkap kiper.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Keterampilan shooting pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan yang dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud tes dan pengukuran. Deskripsi hasil tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri

18 Bengkulu Selatan, kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes.

Hasilnya Adalah sebagai berikut;

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Nama Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata-Rata	Norma Penilaian
Keterampilan <i>Shooting</i>	46	20	31,3	Kurang

Dengan norma setiap tesnya pada table dibawah ini;

Tabel 2
Norma Penilaian *Shooting*

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	≥ 57
2	Baik	45-56
3	Sedang	34-44
4	Kurang	22-33
5	Kurang sekali	≤ 21

Sumber : Widiastuti (2015: 125)

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan pada gambar berikut :

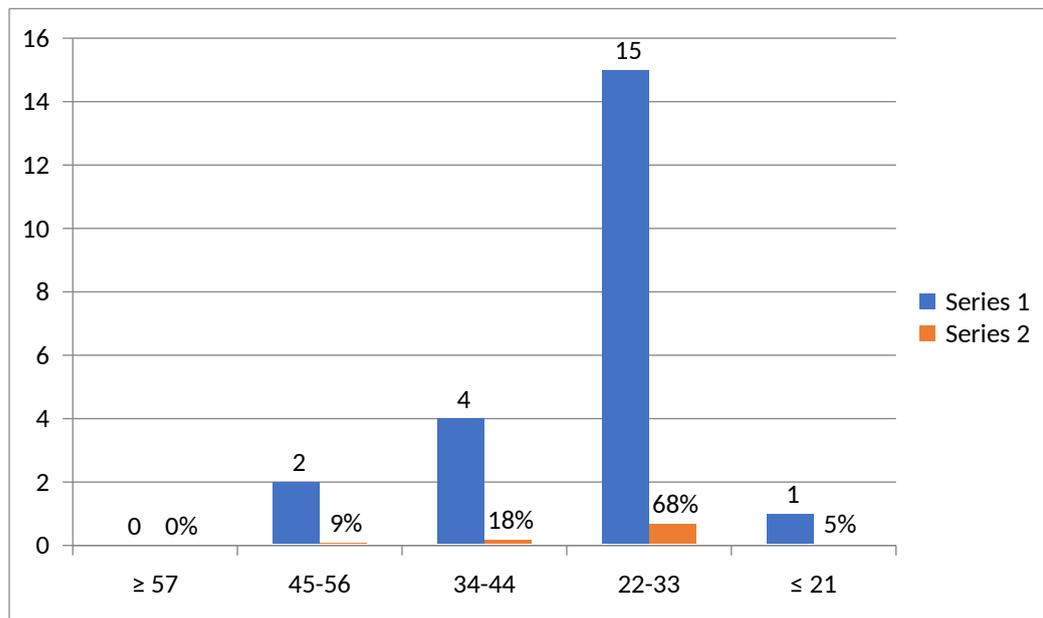


Diagram Batang Tes Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Tes Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, kategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.

3. Deskripsi Data Hasil Tes Passing Kontrol futsal Siswa SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 pemain. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan *passing* kontrol futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes *passing* kontrol futsal. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan item tes.

Tabel 3 Norma Penilaian *Passing* Kontrol Futsal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi <i>Passing</i> Kontrol Futsal
1	≥ 32	Baik Sekali (BS)
2	29-31	Baik (B)
3	26-28	Sedang (S)
4	22-25	Kurang (K)
5	≤ 21	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Narlan dan Juniar (2020 : 16)

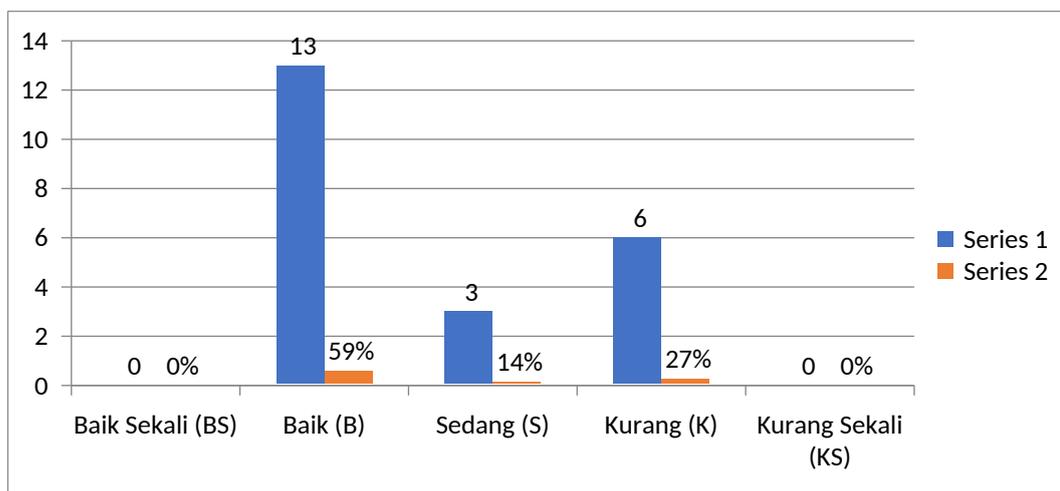
Data penelitian untuk skor *Passing* control futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan didapatkan data bahwa skor tertinggi 35 dan skor terendah 22. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 29,2. Distribusi frekuensi data tunggal *Passing* control futsal sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 2 Hasil Analisis tes *Passing* Kontrol Futsal SMP Negeri 18 Bengkulu

Selatan

No	Kategori	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase
1	≥ 32	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	29-31	Baik (B)	13	59%
3	26-28	Sedang (S)	3	14%
4	22-25	Kurang (K)	6	27%
5	≤ 21	Kurang Sekali (KS)	0	0%
			22	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada skor > 32 orang dan 13 orang atau (59%) berada pada skor 29-31, 3 orang atau (14%) berada pada skor 26-28, 6 orang atau (27%) berada pada skor 22-25, 0 orang atau (0%) berada pada skor < 21 dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histrogram di bawah ini



2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes

Berdasarkan hasil tes di dapatlah data bahwa terdapat lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, lima katagori ini di jelaskan sebagai berikut :Norma tes *Passing* Kontrol futsal

Tabel 2 Hasil Analisis tes Berdasarkan Katagori *Passing* Kontrol futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Katagori
1	≥ 32	0	Baik Sekali
2	29-31	13	Baik
3	26-28	3	Sedang
4	22-25	6	Kurang
5	≤ 21	0	Kurang Sekali

C. Pembahasan

Dalam mengembangkan keterampilan olahraga futsal pemain harus menguasai keterampilan dalam bermain futsal seperti dalam penelitian ini pemain menguasai keterampilan dribbling, shooting dan passing control. Dribbling merupakan salah satu aspek kunci dalam permainan futsal, memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan mengatasi lawan-lawannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis mendalam terhadap tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol futsal siswa, yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan mengumpulkan data dari hasil tes pemain sebanyak 22 siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol. Data dikumpulkan melalui tes secara langsung selama sesi latihan futsal dan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol yang baik. Dari total 22 siswa, sebagian besar dari mereka menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan lawan. Namun, terdapat variasi dalam tingkat keterampilan antara siswa, dengan beberapa menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi daripada yang lain.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti tingkat keaktifan siswa dalam latihan, kualitas bimbingan pelatih, motivasi pribadi, dan pengalaman sebelumnya dalam bermain futsal dapat memengaruhi tingkat keterampilan dribbling mereka. Siswa yang secara konsisten berlatih dan mendapatkan bimbingan yang baik cenderung menunjukkan kemajuan yang lebih baik dalam keterampilan dribbling mereka. Tingkat keterampilan dribbling yang baik di antara siswa menunjukkan bahwa program pelatihan yang diberikan kepada mereka telah memberikan hasil yang positif. Namun, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal meningkatkan konsistensi keterampilan dribbling di antara semua siswa. Diskusi ini juga menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam pengembangan keterampilan olahraga, yang melibatkan tidak hanya latihan teknis, tetapi juga aspek-aspek seperti strategi permainan, kerja tim, dan etika olahraga

Keterampilan dribbling merupakan salah satu aspek penting dalam permainan futsal yang memengaruhi performa individual maupun tim secara keseluruhan dari 22 orang, tingkat keterampilan dribbling yang baik memiliki sejumlah manfaat yang dapat berdampak positif tidak hanya dalam pertandingan, tetapi juga dalam pengembangan pribadi dan tim. Pembahasan ini akan menguraikan manfaat dari keterampilan dribbling futsal siswa dalam kategori baik.

- 1) Meningkatkan Kemampuan Pribadi Keterampilan dribbling yang baik memungkinkan siswa untuk mengontrol bola dengan lebih baik, mengatasi tekanan dari lawan, dan menciptakan peluang dalam serangan. Ini secara langsung meningkatkan kemampuan individual siswa dalam permainan futsal. Ketika siswa dapat menguasai dribbling dengan baik, mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menuntut selama pertandingan.
- 2) Meningkatkan Efektivitas Serangan, Dribbling yang efektif memungkinkan siswa untuk melewati lawan-lawannya dengan lebih mudah, menciptakan ruang untuk melakukan umpan atau tembakan. Dengan keterampilan dribbling yang baik, siswa dapat menjadi lebih efektif dalam membangun serangan dan menciptakan peluang gol bagi tim mereka. Ini membantu meningkatkan produktivitas serangan dan kemungkinan untuk mencetak gol.
- 3) Memperkuat daya saing tim Keterampilan dribbling yang baik tidak hanya berguna untuk individu, tetapi juga untuk keseluruhan tim. Siswa yang mampu melakukan dribbling dengan baik dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan peluang bagi tim mereka. Ini dapat membantu meningkatkan daya saing tim dalam pertandingan, dengan kemampuan untuk menangani bola dengan baik dan mengatasi tekanan

lawan. 4). Dribbling yang efektif tidak selalu berarti mempertahankan bola untuk diri sendiri, tetapi juga memanfaatkan keterampilan tersebut untuk bekerja sama dengan rekan satu tim. Siswa yang memiliki keterampilan dribbling yang baik akan lebih mampu untuk berkolaborasi dengan rekan satu tim dalam membangun serangan dan menciptakan peluang gol. Ini membantu memperkuat keterampilan kerja tim dan memperbaiki koordinasi antar pemain. 5) Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Mentalitas Pemenang, Kemampuan untuk mengatasi lawan-lawan melalui dribbling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan berhasil melewati lawan, siswa akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menuntut selama pertandingan. Ini juga dapat membentuk mentalitas pemenang di tim, di mana siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mencari kemenangan. 6) Dribbling yang efektif membutuhkan kelincahan, kecepatan, dan ketahanan fisik yang baik. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling juga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik siswa secara keseluruhan. Latihan yang terus-menerus dalam mengembangkan keterampilan dribbling dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kecepatan, dan koordinasi gerak.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dribbling futsal siswa dalam kategori baik memiliki sejumlah manfaat yang signifikan. Ini tidak hanya meningkatkan performa individu dalam pertandingan, tetapi juga memperkuat efektivitas dan daya saing tim secara keseluruhan. Selain itu, keterampilan dribbling juga membantu dalam pengembangan pribadi siswa, baik dari segi fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk

terus berlatih dan mengembangkan keterampilan dribbling mereka guna mengoptimalkan potensi mereka dalam permainan futsal.

Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data Tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, kategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.

Selanjutnya data tes keterampilan *dribbling* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar 32%, kategori “sedang” sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59%, dan kategori “baik” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0% serta pada kategori baik sekali tidak ada. Selanjutnya data tes keterampilan *Passing Kontrol* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 27%, kategori “sedang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “baik”

sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59% serta pada kategori baik sekali tidak ada.

Futsal adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain dan juga pemain harus memiliki fisik yang baik. Keterampilan bermain futsal ini merupakan hal pokok yang harus dimiliki oleh pemain agar bisa bermain futsal dengan baik. Teknik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *shooting*. Kemudian didukung dengan kelenturan pinggan seorang pemain. Keterampilan teknik merupakan salah satu aspek penting dalam futsal. Keberhasilan seseorang atau pemain dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor yang terdiri dari: 1) faktor kondisi fisik, 2) pengalaman gerakan, 3) bakat dan kemampuan belajar, 4) motivasi, 5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, 6) lingkungan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan mengumpulkan data dari 22 pemain yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan futsal. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing kontrol*. Data dikumpulkan melalui tes langsung selama sesi latihan futsal dan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi tingkat keterampilan *passing* pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain menunjukkan tingkat keterampilan *passing kontrol* yang baik. Dari total 22 pemain, sebagian besar dari mereka menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan lawan. Namun, terdapat variasi dalam tingkat

keterampilan antara pemain, dengan beberapa menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi daripada yang lain.

Pengambilan data menggunakan tes keterampilan passing dan kontrol dapat digunakan untuk mengelompokkan pemain. Petunjuk pelaksanaan tes *passing* kontrol sebagai berikut: 1) tujuan: Menurut Narlan dan Juniar (2020 : 123), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola seorang siswa/atlet. 2) peralatan yang digunakan yaitu, Bola futsalk 2 buah, kotak/dinding tembok yang diberi tanda (panjang 3m dan tinggi 0,9m), *Stopwatch*, kapur tulisan/lakban (untuk membuat garis tanda), formulir tes dan pulpen. 3) petugas yaitu, 1 orang pencatat, 1 orang pemegang *Stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan. 4) pelaksanaan, Petugas membuat lapangan tes terlebih dahulu dengan ukuran kotak/dinding sasaran panjang 3 meter dan tinggi 0,9 meter. Jarak garis batas menendang ke dinding sepanjang 3 meter. Atlet bersiap dengan meletakkan bola pada kakinya di belakang garis batas. Saat siap, petugas memberikan aba-aba “Siap...GO” dan atlet langsung menyepak bola ke dinding sasaran, kemudian menahan bola sesaat dan ditendang lagi ke tembok sasaran menggunakan kaki yang lainnya. Atlet melakukan tes ini selama 60 detik setiap percobaan, dengan keseluruhan percobaan sebanyak 2 kali. 5) penilaian, Skor yang di ambil adalah jumlah frekuensi yang terbanyak dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh atlet/siswa. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut adalah beberapa kesimpulan mengenai tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 22 pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dribbling futsal mereka berada dalam kategori sedang secara umum. Evaluasi ini memberikan gambaran yang memadai tentang kondisi keterampilan dribbling yang merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan futsal mereka. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya upaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas pelatihan futsal di sekolah menengah pertama, termasuk pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengajar dan melatih keterampilan dribbling.
2. Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang dengan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%,

- abekategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.
3. Tes keterampilan *Passing Kontrol* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori Baik diperoleh hasil pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 27%, kategori “sedang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “baik” sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59% serta pada kategori baik sekali tidak ada.

5.2 Saran – saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Melakukan evaluasi individu secara rutin: Memberikan kesempatan bagi setiap pemain untuk dinilai secara individual oleh pelatih futsal secara rutin dapat membantu mengidentifikasi area-area di mana mereka dapat memperbaiki keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol mereka.
2. Program pelatihan yang terstruktur: Pengembangan program pelatihan yang terstruktur dengan fokus pada pengembangan keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol dapat membantu atlet untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

3. Bimbingan individu: Memberikan bimbingan individu kepada atlet oleh pelatih yang berpengalaman dapat membantu mereka untuk mengidentifikasi dan memperbaiki area-area di mana mereka perlu meningkatkan keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol mereka.
4. Latihan berulang-ulang: Memasukkan latihan-latihan yang berfokus pada dribbling, shooting dan passing kontrol dalam setiap sesi latihan futsal akan membantu memperkuat keterampilan tersebut.
5. Penggunaan teknologi: Memanfaatkan teknologi seperti video analisis untuk merekam dan menganalisis teknik dribbling atlet dapat membantu mereka untuk memperbaiki gerakan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman & Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. 2019. Depok: Rajawali Pres.
- Dlis, F., & Yasep Setia Karnawijaya, D. (2019). Model Latihan Teknik Dasar Futsal (As) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Smp. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2).
- Ending sepdanus. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Ismaryati, (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Lhaksana, Justinus. 2006. *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalimo*. Jakarta: Difatama Sport EO.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Rinaldi, Muhammad. Rohaedi, Muhammad Syawal. 2020. *Buku Jago Futsal Untuk Pemula Nasional dan Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Tangerang: Cemerlang.
- Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal*, (Jakarta, Laksar Aksara, 2014) hal.63

- Narlan, A dan Juniar DT. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Nurdin, A. (2023). "*Dampak Positif Ekstrakurikuler Terhadap Kemandirian Siswa*." *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(3), 150-162.
- Syarifuddin. (2018). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : Penerbit Tim Editor UNP Press Padang
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

lampiran

Lampiran 1 Data Sampel Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Ahmad Gozali	Laki - Laki
2	Alfin Saputra	Laki - Laki
3	Ilham setiawan	Laki - Laki
4	Angga septian	Laki - Laki
5	Yogianto	Laki - Laki
6	Reksiantian	Laki - Laki
7	Dwian Saputra	Laki - Laki
8	Ahyar	Laki - Laki
9	Ambadan	Laki - Laki
10	Grusia Dirgantara	Laki - Laki
11	Deni Fitra	Laki - Laki
12	Nova Dewa	Laki - Laki
13	Bagus	Laki - Laki
14	Firzaantori	Laki - Laki
15	Depan Dianto	Laki - Laki
16	Naufal	Laki - Laki
17	Rizky	Laki - Laki
18	Reza	Laki - Laki
19	Erik Saputra	Laki - Laki
20	Sapuan Jaya	Laki - Laki
21	Robi Wahyuanta	Laki - Laki
22	Diki Saputra	Laki - Laki

Lampiran 2 data tes dribbling

No	Nama	Tes Dribbling			Kategori
		TES 1	TES 2	Hasil Terbaik	
1	Nama	11	22	11	Kurang Sekali
2	Ahmad Gozali	24	14	14	Kurang
3	Alfin Saputra	22	21	21	Kurang Sekali
4	Ilham setiawan	23	22	22	Kurang Sekali
5	Angga septian	11	20	11	Kurang
6	Yogianto	11	17	11	Sedang
7	Reksiantian	41	15	15	Sedang
8	Dwian Saputra	22	14	14	Sedang
9	Ahyar	21	11	11	Sedang
10	Ambadan	15	11	11	Sedang
11	Grusia Dirgantara	16	15	15	Kurang Sekali
12	Deni Fitra	14	17	14	Sedang
13	Nova Dewa	15	20	15	Sedang
14	Bagus	12	18	12	Sedang
15	Firzaantori	12	15	12	Kurang Sekali
16	Depan Dianto	15	14	14	Sedang
17	Naufal	21	12	12	Kurang Sekali
18	Rizky	15	15	15	Sedang
19	Reza	24	15	15	Sedang
20	Erik Saputra	12	14	12	Sedang
21	Sapuan Jaya	22	23	22	Kurang Sekali
22	Robi Wahyuanta	15	15	15	Sedang
	Jumlah (Σ)			314	
	Rata-Rata			14.3	
	Nilai Terlambat			22	
	Nilai Tercepat			11	

Lampiran 3 data tes shooting

No	Nama	Tes Shooting				Kategori
		TES 1	TES 2	TES 3	Hasil Terbaik	
1	Ahmad Gozali	16	20	20	20	Kurang Sekali
2	Alfin Saputra	28	22	25	28	Kurang
3	Ilham setiawan	22	32	22	32	Kurang
4	Angga septian	32	20	18	32	Kurang
5	Yogianto	32	25	24	32	Kurang
6	Reksiantian	34	29	26	34	Sedang
7	Dwian Saputra	22	45	20	45	Baik
8	Ahyar	33	35	46	46	Baik
9	Ambadan	19	24	32	32	Kurang
10	Grusia Dirgantara	28	22	20	28	Kurang
11	Deni Fitra	29	28	25	29	Kurang
12	Nova Dewa	30	33	29	33	Kurang
13	Bagus	22	24	24	24	Kurang
14	Firzaantori	28	27	35	35	Sedang
15	Depan Dianto	33	25	24	33	Kurang
16	Naufal	24	22	20	24	Kurang
17	Rizky	24	18	28	28	Kurang
18	Reza	15	24	19	24	Kurang
19	Erik Saputra	24	26	28	28	Kurang
20	Sapuan Jaya	34	20	36	36	Sedang
21	Robi Wahyuanta	30	22	28	30	Kurang
22	Diki Saputra	25	20	35	35	Sedang
	Jumlah (Σ)				688	
	Rata-Rata				31.3	
	Nilai Tertinggi				46	
	Nilai Terendah				20	

Lampiran 4 data tes passing kontrol

No	Nama	Tes Passing Kontrol			Kategori
		TES 1	TES 2	Hasil Terbaik	
1	Nama	32	28	32	Baik
2	Ahmad Gozali	32	22	32	Baik
3	Alfin Saputra	34	32	34	Baik
4	Ilham setiawan	22	19	22	Kurang
5	Angga septian	33	28	33	Baik
6	Yogianto	19	30	30	Baik
7	Reksiantian	28	31	31	Baik
8	Dwian Saputra	25	20	25	Kurang
9	Ahyar	32	25	32	Baik
10	Ambadan	20	28	28	Sedang
11	Grusia Dirgantara	25	24	25	Kurang
12	Deni Fitra	29	35	35	Baik
13	Nova Dewa	24	27	27	Sedang
14	Bagus	25	24	25	Kurang
15	Firzaantori	25	31	31	Baik
16	Depan Dianto	32	28	32	Baik
17	Naufal	20	32	32	Baik
18	Rizky	25	20	25	Kurang
19	Reza	25	28	28	Sedang
20	Erik Saputra	24	29	29	Baik
21	Sapuan Jaya	30	15	30	Baik
22	Robi Wahyuanta	24	22	24	Kurang
	Jumlah (Σ)			642	
	Rata-Rata			29.2	
	Nilai Tertinggi			35	
	Nilai Terendah			22	

Lampiran 5


PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 18 BENGKULU SELATAN
Jalan Desa Pagar Gading – Pino Raya Kode Pos : 38572
 Website : 10700944.siap-sekolah.com, E-Mail smpn18bklselatan@gmail.com
 

SURAT KETERANGAN PENELITIAN / STUDI
 Nomor : 420/2025/SMPN18BS/KP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Disharmawati, S.E, M.Pd**
 NIP : 197601062010012005
 Pangkat/Gol : Pembina/ IV A
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Ilham Rachmat Ramadhan**
 NPM : 21190175P
 Program Studi : Pendidikan Jasmani (S-1)
 Universitas : Dehasen Bengkulu

Mahasiswa tersebut di atas adalah benar telah diterima untuk melakukan penelitian di Sekolah SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

Demikian surat keterangan izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu Selatan, 10 Mei 2025
 Kepala Sekolah,

Disharmawati, S.E, M.Pd
 NIP. 197601062010012005



Lampiran 6 surat penelitian



Lampiran 7 dokumentasi penelitian



Pelaksanaan tes dribblin



Tes shooting



Tes passing kontrol



Tes Shooting



Persiapan tes



Persiapan tes



Persiapan tes

