

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TARGET BAN  
TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PINALTI PEMAIN FUTSAL  
SMK NEGERI 18 SAMARINDA  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**Reza Fatchutahman, S. Pd, M.Fis**

**Email : Fatchurahmanreza8@gmail.com**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan populasi 30 pemain, dimana sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total populasi yaitu 30 pemain. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola “*one group pretest-posttest design*”. Instrumen menggunakan tes tendangan pinalti kearah target ban yang sudah ditentukan. Hasil analisis data menunjukan bahwa  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  ( $77,115 \geq 4,196$ ). Dengan demikian tolak  $H_0$  dan diterima  $H_a$ , sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Dari perhitungan diatas dapat dinyatakan bahwa terjadi signifikan dan dapat diberlakukan dimana sampel diambil.

**Kata Kunci: Latihan Media Target Ban, Tendangan Pinalti, Futsal.**

*Abstract*

*This study was conducted with the aim of determining the effect of tire target media training on the accuracy of penalty kicks for futsal players at SMK Negeri 18 Samarinda in the 2023/2024 Academic Year with a population of 30 players, where the sample in this study used a total population of 30 players. This study uses an experimental method with a "one group pretest-posttest design" pattern. The instrument uses a penalty kick test towards a predetermined tire target. The results of the data analysis show that  $F_{count}$  is greater than  $F_{table}$  ( $77.115 \geq 4.196$ ). Thus,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so there is a significant effect between tire target media training on the accuracy of penalty kicks for futsal players at SMK Negeri 18 Samarinda in the 2023/2024*

*Academic Year. From the calculations above, it can be stated that there is a significant and applicable effect where the sample is taken.*

***Keywords: Target Media Training Tire, Penalty Kick, Futsal.***

## PENDAHULUAN

Ada aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan akan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, dan latihan mental. Dari aspek-aspek harus dimiliki oleh setiap atlet sebelum bertanding termasuk seorang pemain futsal. Dan juga seorang pemain futsal memiliki dibutuhkan kemampuan fisik teknik yang bagus terhadap seorang individu bahkan juga mental yang baik. Karena, itu cabang olahraga ini memiliki karakteristik yang khas di bandingkan dengan olahraga-olahraga lain yang ada sekarang dalam bentuk permainannya. Aspek lainnya adalah seperti penguasaan di tandai dengan kemampuan *skill* individu yang baik dalam permainan futsal antara lain: *dribbel*, *passing*, *stopping*, dan *shooting* yang baik dan aspek yang tidak kalah pentingnya dalam mempengaruhi daya ketahanan seseorang atau individu pemain dalam mengikuti pertandingan dan termotivasi dalam partisipasi sehingga bisa menghasilkan kemenangan dalam sebuah pertandingan. Bahkan mental adalah sebuah aspek yang penting dalam olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu permainan olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik selain stamina kecepatan dan kelincahan juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal menyerang reaksi cepat

melalui *dribbling*, *long passing* dan umpan-umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan. Dalam permainan ini diperlukan kerja sama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik, dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat sejak tahun 2000an, perkembangan selanjutnya menunjukkan, futsal semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat, baik sebagai hiburan atau sebagai prestasi untuk membela *club*, desa, daerah, maupun negara. Futsal yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran dunia perfutsalan di Indonesia khususnya, dan negara maju pada umumnya.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang dalam setiap regu atau pun tim. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus terlatih atau pun terdidik dan dibekali dengan *skill* atau pun teknik dasar yang sangat baik, tidak hanya itu sekedar hanya bisa *shooting* bola tapi juga diperlukan keahlian dalam penguasaan atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya sendiri. Sehingga pemain harus memiliki teknik *skill* atau teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal yaitu seperti: *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*.

Menembak ke gawang lawan pada saat penalti, tidak hanya menendang penalti ke gawang lawan melainkan harus memiliki teknik yang benar pada saat menendang penalti. Hal ini menurut seorang pemain yang bertugas menendang

penalti untuk memiliki kemampuan menembak ke gawang lawan dengan baik serta ketenangan dan akurasi seorang penendang penalti. merupakan menembak penalti ke gawang lawan dengan kaki terkuat dengan tujuan untuk mendapatkan poin , mencari celah atau posisi yang sekiranya tidak dapat di jangkau seorang penjaga gawang atau kiper untuk menghasilkan poin.

Berdasarkan pengamatan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan futsal di SMK Negeri 18 Samarinda tersebut tidak memperlihatkan hasil yang di harapkan. Siswa yang mengikuti kegiatan futsal di SMK Negeri 18 Samarinda masih memiliki kekurangan khususnya dalam ketepatan tendangan penalti dalam permainan futsal. Sehingga perlu latihan yang berulang-ulang agar dapat meningkatkan ketepatan tendangan penalti para pemain.

Persiapan pemain bukan hanya di tekankan kepada penguasaan taktik permainan dan *shooting* saja, tetapi juga bisa menguasai ketepatan tendangan penalti yang baik dan harus diberikan latihan yang berulang-ulang untuk melakukan tendangan penalti agar lebih tepat atau akurat sehingga bisa menghasilkan poin atau skor. tendangan penalti merupakan menembak bola ke gawang lawan dengan kaki dengan tujuan untuk mendapatkan poin atau skor. Untuk itu perlu adanya pengembangan menuju peningkatan yang lebih mengarah pada teknik tendangan penalti tersebut.

SMK Negeri 18 Samarinda telah banyak mengikuti pertandingan ditingkat SMK/SMA se-Samarinda. Pertandingan yang di ikuti oleh SMK Negeri 18 Samarinda merupakan hasil pembinaan dari ekstrakurikuler futsal

yang ada di SMK Negeri 18 Samarinda para pemain yang dipilih berdasarkan hasil seleksi bersama yang dilaksana oleh pengurus dan pelatih futsal SMK Negeri 18 Samarinda. Ada beberapa prestasi SMK Negeri 18 Samarinda yang peneliti ketahui pada saat proses PPL atau proses magang 3 yang dilaksanakan di SMK Negeri 18 Samarinda adalah sebagai berikut: pada bulan Juli SMK Negeri 18 Samarinda mengikuti turnamen antar SLTA se-kota samarinda yang dilaksanakan di lapangan SMK Negeri 18 itu sendiri, pada bulan September mengikuti AXIS Cup se-kota samarinda yang dilaksanakan di Gor Sempaja, pada bulan Oktober mengikuti SMA 9 Cup dan ASISI Cup.

Dari beberapa pertandingan SMK Negeri 18 Samarinda tidak ada memperoleh juara ditingkat SMK/SMA Se-Samarinda yang masih jauh dari sekolah-sekolah yang ada di Samarinda.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan selama beberapa pertandingan yang di ikuti oleh SMK Negeri 18 samarinda bahwa parapemain SMK Negeri 18 samarinda sering kalah dalam babak adu pinalti. Dari beberapa event yang di ikuti oleh SMK Negeri 18 Samarinda belum ada perubahan yang signifikan terhadap ketepatan dan akurasi dalam tendangan pinalti sehingga para pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda perlu latihan yang berulang-ulang agar dapat meningkatkan ketepatan dan akurasi dalam futsal tersebut, tetapi ketepatan dan akurasi pemain-pemain berbedakemampuannya, ada yang dapat melakukan, dan ada juga baru belajar. SMK Negeri 18 Samarinda itu sendiri mempunyai kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu unsur penting dalam melatih ketepatan tendangan pinalti

dalam permainan futsal untuk meningkatkan ketepatan tendangan pinalti itu sendiri.

Sesuai permasalahan yang dikemukakan bahwa bagi mereka atau pemain yang masih kurang dari segi teknik tentunya perlu latihan teknik khusus seperti ketepatan dalam menendang pinalti pada permainan futsal bagi pemain SMK Negeri 18 Samarinda. Untuk itu peneliti berfikir bahwa untuk mendapatkan ketepatan tendangan pinalti tersebut, maka perlu latihan Menggunakan media target ban itu sendiri. Oleh karena itu latihan akan sangat berpengaruh untuk peningkatan ketepatan tendangan pinalti dalam permainan futsal. Bentuk latihan ini memiliki memiliki tujuan yakni untuk memiliki ketepatan dalam melakukan tendangan pinalti dalam permainan futsal.

Berdasarkan pada penguraian tersebut, maka penulis atau peneliti mengangkat sebuah judul penelitian untuk diteliti lebih lanjut, yaitu: “pengaruh latihan menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024”.

## KAJIAN TEORI

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu syarat didalam melakukan suatu penelitian baik penelitian itu bersifat diskriptif, eksperimen, penelitian tindakan (*action research*) maupun yang bersifat studi kasus. Karena begitu pentingnya suatu metodologi dalam melaksanakan penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut sehingga nantinya akan disesuaikan dengan metode penelitian diskriptif yang pelaksanaannya dengan teknik observasi tak langsung. Teknik observasi tak langsung yakni pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan-pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat. Baikalat yang sengaja dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan secara khusus.

Dari uraian diatas memberikan pengertian bahwa setiap penelitian yang sifatnya ilmiah. Perlu diikuti suatu metode yang ilmiah pula sehingga tindak lanjut dan penelitian nantinya benar-benar sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan oleh si peneliti tentunya penelitiannya akan bersifat valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data lapangan maka perlu di buat instrumen yang menjadi alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *1 test* model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Variabel Bebas : latihan media target ban
2. Variabel Terikat : ketepatan tendangan pinalti

### HASIL PENELITIAN

Dalam memperoleh data pengaruh latihan menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024, maka penulis mengadakan penelitian dilapangan.

Dalam penelitian ini penulis mengelolah data yang bersifat kuantitatif dan data kuantitatif sebab datanya masih harus diidentifikasi dalam bentuk angka. Populasi yang diteliti adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 30 siswa.



### *1. Pre test (tes awal)*

Sebelum Menyusun program latihan peneliti harus mengetahui lebih dulu keadaan setisp pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda yang akan dilatih. Untuk dilakukan tes kemampuan awal, yaitu dengan cara melakukan tes kemampuan tendangan pinalti kepada pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda. Bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh pemain futsal SMK

Negeri 18 Samarinda, sehingga dalam menentukan beban latihan tepat sesuai dengan keadaannya. sesuai dengan keadaannya.

*Pre test* ini dilakukan pada tanggal 26 Januari 2024 di lapangan SMK Negeri 18 Samarinda.

## 2. Pelaksanaan Latihan

Adalah satuan unit latihan yang berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan media target ban, tujuan dari pelaksanaan latihan adalah untuk meningkatkan ketepatan tendangan pinaltin pada pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda tahun pelajaran 2023/2024.

Latihan media target ban mulai dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2024 sampai dengan tanggal 7 Maret 2024 dan latihan ini dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu.

## 3. Post test (tes akhir)

Pengukur ketepatan tendangan pinalti futsal dilakukan dua kali yaitu pada *pre test* dan *post test*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran ketepatan tendangan pinalti dengan menggunakan media target ban.

Disamping itu penelitian ini juga memberikan latihan uji coba kepada pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam pengukuran. *Post test* dilakukan pada tanggal 10 Maret 2024 di lapangan SMK Negeri 18 Samarinda.

Dari hasil penelitian mengenai latihan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

Penulis akan menyajikan hasil data penelitian tersebut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Test awal (*Pre Test*)**

**Sumber: Data Penelitian 2024**

No	Nama	Tes Tendangan Pinalti	No	Nama	Tes Tendangan Pinalti
1	Ahmad Nugraha	4	16	M. ikhsan	4
2	Ahmad Rifani	5	17	Ajis Rakhmat	4
3	Dani Try N	3	18	M. Akbar. G	3
4	Firmansyah	4	19	Rangga	5
5	Hengki	3	20	Ade Setiawan	7
6	Ferdi Saputra	3	21	M. Fajril N.	4
7	Riky Adrian	4	22	Zainal Abidin	7
8	Gusti Nugraha	5	23	Rivaldo	3
9	Heril Hamka	3	24	Romiansyah	4
10	Rapliyansah	6	25	M. Riki Azhari	3
11	Wahyu Saputra	4	26	Rizky Aditiya G.	6
12	Indra K.	4	27	Wendy Krisnanto	6
13	Rakhmat Hidayat	6	28	Wildan Hadi	4
14	M. Fauzan	5	29	Hendrik	5
15	Sandi Gunawan	3	30	Rio Fatur	3

**Tabel 9. Test Akhir (*post Test*)****Sumber: Data Penelitian 2024**

No	Nama	Tes Tendangan Pinalti	No	Nama	Tes Tendangan Pinalti
1	Ahmad Nugraha	5	16	M. ikhsan	7
2	Ahmad Rifani	6	17	Ajis Rakhmat	6
3	Dani Try N	5	18	M. Akbar. G	5
4	Firmansyah	4	19	Rangga	7
5	Hengki	4	20	Ade Setiawan	9
6	Ferdi Saputra	5	21	M. Fajril N.	6
7	Riky Adrian	5	22	Zainal Abidin	8
8	Gusti Nugraha	5	23	Rivaldo	5
9	Heril Hamka	4	24	Romiansyah	5
10	Rapliyansah	7	25	M. Riki Azhari	5
11	Wahyu Saputra	6	26	Rizky Aditiya G.	7
12	Indra K.	6	27	Wendy Krisnanto	8
13	Rakhmat Hidayat	7	28	Wildan Hadi	5
14	M. Fauzan	7	29	Hendrik	6
15	Sandi Gunawan	4	30	Rio Fatur	5

## **B. Analisis Data**

Untuk mengetahui latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Dalam hal ini disajikan mengenai hasil penelitian yang disajikan adalah hasil analisis yang telah dilakukan data setiap variabel.

Ada pun data dari tiap-tiap variabel yang diambil dalam penelitian ini terdiri dari hasil data penelitian latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024 ada peningkatan. Pengolahan data dengan t-test dari hasil tes berupa nilai dari hasil akhir latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024 dimasukkan dalam tabel penghitungan statistik. Hasil analisis ini digunakan untuk menguji apakah sampel mempunyai rata-rata yang sama sebelum diberi latihan dan sesudah diberi latihan. Berikut hasil penghitungan Pengaruh latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

Tabel 10. Penghitungan Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Latihan tendanganpinalti

Sumber : Data yang diolah

No	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY	No	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	4	5	16	25	20	16	4	7	16	49	28
2	5	6	25	36	30	17	4	6	16	36	24
3	3	5	9	25	15	18	3	5	9	25	15
4	4	4	16	16	16	19	5	7	25	49	35
5	3	4	9	16	12	20	7	9	49	81	63
6	3	5	9	25	15	21	4	6	16	36	24
7	4	5	16	25	20	22	7	8	49	64	56
8	5	5	25	25	25	23	3	5	9	25	15
9	3	4	9	16	12	24	4	5	16	25	20
10	6	7	36	49	42	25	3	5	9	25	15
11	4	6	16	36	24	26	6	7	36	49	42
12	4	6	16	36	24	27	6	8	36	64	48
13	6	7	36	49	42	28	4	5	16	25	20
14	5	7	25	49	35	29	5	6	25	36	30
15	3	4	9	16	12	30	3	5	9	25	15
						$\Sigma$	130	174	608	1058	794

Masukan angka-angka statistik tabel kedalam rumus b:

$$\begin{aligned}
 b &= \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2} = \frac{(30 \cdot 794 - 130 \cdot 174)}{30 \cdot 608 - (130)^2} \\
 &= \frac{23820 - 22620}{18240 - 16900} \\
 &= \frac{1200}{1340} = 0,895
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 a &= \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n} = \frac{174 - 0,895 \cdot (130)}{30} \\
 &= \frac{174 - 116,35}{30} \\
 &= \frac{57,65}{30} = 1,921
 \end{aligned}$$

Menghitung persamaan regresi sederhana :

$$\hat{Y} = a + bX$$

$$= 1,921 + 0,895X$$

Menghitung rata-rata Y dan X

$$\begin{aligned}
 \bar{X} &= \frac{\sum X}{n} = \frac{130}{30} = 4,333
 \end{aligned}$$

$$Y = \frac{\sum Y}{n} = \frac{174}{30} = 5,8$$

Menguji signifikansi :

Mencari jumlah kuadrat regresi ( $JK_{\text{Reg(a)}}$ ) dengan rumus :

$$JK_{\text{Reg(a)}} = \frac{(\sum Y)^2}{n} = \frac{174^2}{30}$$

$$= \frac{30276}{30} = 1009,2$$

Mencari jumlah Kuadrat regresi ( $JK_{\text{Reg(b/a)}}$ ) dengan rumus :

$$JK_{\text{Reg(b/a)}} = b \cdot \left[ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right]$$

$$= 0,895 \left[ 794 - \frac{130 \cdot 174}{30} \right]$$

$$= 0,895 \left( 794 - \frac{22620}{30} \right)$$

$$= 0,895 (794 - 754)$$

$$= 0,895 \cdot 40 = 35,8$$



Mencari jumlah kuadrat residu ( $JK_{Res}$ ) dengan rumus :

$$\begin{aligned} JK_{Res} &= \sum Y^2 - JK_{Reg(b/a)} - JK_{Reg(a)} \\ &= 1058 - 35,8 - 1009,2 \\ &= 13 \end{aligned}$$

Mencari rata-rata jumlah kuadrat regresi ( $JK_{Reg(a)}$ ) dengan rumus :

$$RJK_{Reg(a)} = JK_{Reg(a)} = 1009,2$$

Mencari rata-rata jumlah kuadrat regresi ( $RJK_{Reg(b/a)}$ ) dengan rumus :

$$RJK_{Reg(b/a)} = JK_{Reg(b/a)} = 35,8$$

Mencari rata-rata jumlah kuadrat residu ( $RJK_{Res}$ ) dengan rumus :

$$RJK_{Res} = \frac{JK_{Res}}{n-2} = \frac{13}{28} = 0,464$$

Setelah mendapatkan nilai semuanya maka selanjutnya mencari pengujian signifikansi untuk menentukan  $f_{hitung}$  dan  $f_{tabel}$  dengan berdasarkan kepercayaan  $\alpha = 0,05$  rumus sebagai berikut :

Menguji signifikan dengan rumus :

$$= f_{hitung} = \frac{RJK_{reg(b/a)}}{RJK_{Res}} = \frac{35,8}{0,464} = 77,155$$

Kaidah pengujian signifikansi dengan taraf signifikan :  $\alpha = 0,05$  kemudian

mencari  $F_{tabel}$  dengan rumus :

$$\begin{aligned}
F_{\text{tabel}} &= F (1-\alpha) (dk_{\text{Reg}(b/a)}, (dk_{\text{Res}})) \\
&= F (1-0,05) (1) (30-2) \\
&= F (0,95) (1,28) \\
&= 4,196
\end{aligned}$$

$F_{\text{hitung}} = 77,155 \geq F_{\text{tabel}} = 4,196$  maka tolak  $H_0$  dan diterima  $H_a$

Setesal semua hasil pengujian yang telah dilaksanakan, selanjutnya hasil pengujian tersebut dibandingkan dengan  $F_{\text{tabel}}$  dengan berdasarakan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  Berdasarkan analisis data menggunakan uji F diperoleh  $F_{\text{hitung}} = 77,115$  dan  $F_{\text{tabel}} = 4,196$  sehingga  $F_{\text{hitung}}$  lebih besar dibandingkan dengan  $F_{\text{tabel}}$  maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban pada pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data maka diketahui bahwa ada data pengaruh latihan tendangan pinalti menggunakan media target ban pada pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024, dengan taraf signifikan  $F_{\text{hitung}} = 77,115$  dan  $F_{\text{tabel}} = 4,196$  dimana  $F_{\text{hitung}} = 77,115 \geq F_{\text{tabel}} 4,196$ , sehingga tolak  $H_0$  diterima  $H_a$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan endangan pinalti menggunakan media target ban pada pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat pengaruh yang positif dan signifikan. Ada pengaruh latihan menggunakan media target ban terhadap ketepatan tendangan pinalti pemain futsal SMK Negeri 18 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Dengan taraf signifikan  $F_{hitung} = 77,115$  dan  $F_{tabel} = 4,196$ , dimana  $F_{hitung} = 77,115 \geq F_{tabel} = 4,196$ , sehingga tolak  $H_0$  dan  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan.

### A. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Perlu juga dilihat komponen fisik yang lainnya untuk dijadikan faktor yang menunjang dalam olahraga futsal.
2. Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan sampel yang lebih banyak.
3. Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan variabel lain untuk melengkapi hasil penelitian ini.
4. Perlu penelitian lebih lanjut tentang prigma dan proses latihan.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat dikemukakan, mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pengembang dan peningkatan prestasi cabang olahraga futsal di sekolah SMK Negeri 18 Samarinda dan diluar sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Handoyo. 2010. *Bermain Futsal*. Jakarta Timur. Penerbit: Nobel Edumedia.
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipt.
- A. Sudrajad.2007. Tingkat kemampuan ketepatan passing kaki bagian dalam Siswa peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 1 Imogiri. (jurnal). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi latihan olahraga*. Malang. Universitas Negeri Malang. Hal 9 dan 43.
- Clive Gifford. 2002. *Ketepatan Sepak Bola*. klaten: PT. Intan sejati
- Dr. Widiastuti, M.Pd. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : penerbit PT.Raja Grafito Persada.
- Effendi. 2003. *Ilmu teori dan filsafat komunikasi, Bandung*: PT. Citra Aditya Bakti.
- Laws Of The Game. 2014/2015. *Futsal*. Hal 51.
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta Timur: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Laws Of The Game. 2014/2015. *Peraturan Permainan futsal*. Manajemen Sport Utama.
- Mulyono, Muhammad Ariady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Cipayung – Jakarta Timur: Penerbit Laskar Askara.
- Nugraha, Adrian R. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Jati Bening – Bekasi: Penerbit PT Cahaya Pustaka Raga.

- Pambudi, Aris Fajar. 2007. *Target Games dalam sebuah pengembangan konsep diri dalam melalui sebuah pembelajaran Pendidikan jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volum 7, Nomor 2, (pp 34-40).*
- Prianto, A.C. 2014. Pengaruh metode bermain target terhadap kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Godean Sleman.
- Suharno, HP. 2003. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung.* PT. Karya Ilmu.
- Sukadianto. 2014. *Pengaruh teori dan metodologi melatih fisik.* Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Suryadi, ddk. 2021. *Pengaruh permainan media target terhadap peningkatan akurasi shooting.* Jurnal Permainan media target.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widiastuti, M.Pd. 2015. *Tes dan pengukuran Olahraga.* Depok. PT. RajaGrafindo Persada