

**PENGARUH METODE LATIHAN “TARGET GAMES” DAN  
KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING  
PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK  
DINAMIKA PEMBANGUNAN I JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RIZKI RONALDO**

**1606822063**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**PENGARUH METODE LATIHAN “TARGET GAMES” DAN  
KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING  
PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DINAMIKA  
PEMBANGUNAN I JAKARTA**

**Rizki Ronaldo<sup>1\*</sup>, Moch. Asmawi<sup>2</sup>, Johansyah Lubis<sup>3</sup>,  
Oman Unju Subandi<sup>4</sup>**

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta

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

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas metode latihan “target games” *girshoot* dan *zig-zag goal* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pemain futsal, dengan mempertimbangkan tingkat koordinasi siswa (tinggi dan rendah). Penelitian dilakukan di sekolah SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta. Metode penelitian ini adalah eksperimen faktorial 2x2. Populasi penelitian berjumlah 107 siswa. Hasil menyimpulkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan “target games” *girshoot*, dan *zig-zag goal* terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler. 2) Terdapat perbedaan keterampilan *shooting* permainan futsal antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah. 3) Terdapat pengaruh interaksi antara faktor metode latihan “target games” *girshoot*, dan *zig-zag goal* dengan koordinasi terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler. 4) Terdapat pengaruh latihan “target games” *girshoot* dan *zig-zag goal* antara siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *shooting*. 5) Terdapat pengaruh latihan “target games” *girshoot* antara siswa yang memiliki koordinasi rendah dan tinggi terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal. 6) Tidak terdapat pengaruh latihan “target games” *zig-zag goal* antara siswa yang memiliki koordinasi rendah dan tinggi terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal.

**Kata Kunci :** Metode latihan, *Girshoot*, *Zig-Zag Goal*, Koordinasi, Keterampilan Shooting Futsal

*THE INFLUENCE OF THE TRAINING METHOD 'TARGET GAMES' AND  
COORDINATION ON SHOOTING SKILLS ON EXTRACURRICULAR FUTSAL  
SMK DYNAMICS DEVELOPMENT I JAKARTA*

**Rizki Ronaldo<sup>1\*</sup>, Moch. Asmawi<sup>2</sup>, Johansyah Lubis<sup>3</sup>,**

**Oman Unju Subandi<sup>4</sup>**

*Physical Education, State Universitas of Jakarta*






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

**ABSTRACT**

*This study aims to compare the effectiveness of the girshoot target game training method and zig-zag goal target in improving the shooting skills of futsal players, taking into account the level of student coordination (high and low). The research was conducted at SMK Dinamika Pembangunan I Jakarta. This research method is a 2x2 factorial experiment. The study population amounted to 107 students. The results concluded that: 1) There is a significant difference between the girshoot target game training method, and zig-zag goal on shooting skills of futsal games in extracurricular students. 2) There are differences in futsal game shooting skills between students who have high and low coordination. 3) There is an interaction effect between the factors of the girshoot target game training method, and zig-zag goal with coordination on shooting skills of futsal games in extracurricular students. 4) There is an effect of girshoot target training and zig-zag goal between students who have high and low coordination on shooting skills. 5) There is an effect of girshoot target practice between students who have low and high coordination on shooting skills of futsal games . 6) There is no effect of zig-zag goal target practice between students who have low and high coordination on shooting skills of futsal games .*

**Keywords:** *Training Method, Girshoot, Zig-Zag Goal, Coordination, Futsal  
Shooting Skills*

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
SETELAH UJIAN TESIS**






No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		22-07-2024
2	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd  (Pembimbing I)		22-07-2024
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  (Pembimbing II)		22-07-2024
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd  (Penguji)		23-07-2024
5	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si  (Penguji)		23-07-2024
Judul Proposal Tesis :			
<b>PENGARUH PERMAINAN TARGET DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN I JAKARTA</b>			
Nama : Rizki Ronaldo Nomor Registrasi : 1606822063 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani			

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
SETELAH UJIAN TESIS (LOG BOOK)**

No	Nama Dosen	Saran Perbaikan	Letak Tindak Perbaikan (Halaman)	Tanda Tangan
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)	- Perbaiki kata pengantar - Road penelitian - Gambar diperjelas dan diberikan keterangan	BAB I BAB II LAMPIRAN	
2	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd  (Pembimbing I)	- Perbaiki kata pengantar - tambahkan dekan - Histogram diperbaiki	BAB I BAB IV	
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  (Pembimbing II)	- Perbaiki Rumusan masalah - Konsisten dalam penulisan	BAB I BAB III	
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd  (Penguji)	- Perbaiki tulisan - Konsisten dalam tulisan - Rumusan masalah diperbaiki	BAB I BAB II	
5	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Pd  (Penguji)	- Perbaiki tulisan - Road map peneltian - Foto/gambar diperbaiki	BAB I BAB II BAB III LAMPIRAN	
Judul Proposal Tesis :				
<b>PENGARUH PERMAINAN TARGET DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN I JAKARTA</b>				
Nama : Rizki Ronaldo Nomor Registrasi : 1606822063 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani				

### BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Rizki Ronaldo  
NIM : 1606822063  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		22-07-2024
2	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd  (Pembimbing I)		22-07-2024
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  (Pembimbing II)		22-07-2024
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd  (Penguji)		23-07-2024
5	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si  (Penguji)		23-07-2024

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd  
Tanggal : 22-07-2024

Pembimbing II



Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd  
Tanggal : 22-07-2024

Dr. Hernawan, SE., M.Pd  
(Ketua)<sup>1</sup>



.....  
(Tanda Tangan)

23-07-2024

.....  
(Tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  
(Koordinator Program Studi)<sup>2</sup>



.....  
(Tanda Tangan)

22-07-2024

.....  
(Tanggal)

Nama : Rizki Ronaldo  
Nim : 1606822063  
Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinasi Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

## Pernyataan Orientasi Karya Ilmiah

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Rizki Ronaldo
Nim	: 1606822063
Tempat Tanggal Lahir	: Pedamaran, 23 September 1999
Jenjang	: S2 (Magister)
Prodi	: Pendidikan Jasmani
Angkatan	: 2022

Dengan ini menyatakan bahwa tesis berjudul **“Pengaruh Metode Latihan “Target Games” Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Smk Dinamika Pembangunan I Jakarta”** Merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juni 2024



(Rizki Ronaldo)





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Ronaldo  
NIM : 1606822063  
Fakultas/Prodi : FIO/ Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : rizkironaldojr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain ( ... .. )

yang berjudul :

PENGARUH METODE LATIHAN "TARGET GAMES" DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN  
SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DINAMIKA  
PEMBANGUNAN I JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2024

Penulis

(Rizki Ronaldo)

## KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *“Target Games”* Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Smk Dinamika Pembangunan I Jakarta”** tesis ini diajukan sebagai bagian dari tugas akhir dalam rangka menyelesaikan studi Program Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama penulisan sampai dengan tesis ini selesai. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si,
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr. Hernawan, SE, M.Pd
3. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd,
4. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak/Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
6. Teman – teman mahasiswa S2 seperjuangan angkatan 2022.

Peneliti juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada keluarga terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini. Serta kerabat dan saudara – saudara saya yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan tesis ini. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritik demi kesempurnaan tesis ini.

Jakarta, 29 Juli 2024



(Rizki Ronaldo)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR ORIGINALITAS</b> .....	<b>viii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
F. Keterbaruan Penelitian ( <i>State of The Art</i> ).....	8
G. Road Map Penelitian .....	10
<b>BAB II PEMBAHASAN</b> .....	<b>12</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	12
1. Futsal.....	12
2. Formasi Dalam Permainan Futsal.....	16
3. Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal .....	21
a. Teknik Dribbling Bola .....	21
b. Teknik Passing Bola .....	22
c. Teknik Mengontrol Bola.....	22
d. Teknik Heading Bola .....	23
e. Teknik Shooting Bola .....	24
4. Strategi Dalam Permainan Futsal.....	27
a. Taktik Menyerang.....	27

b. Taktik Bertahan.....	29
c. Karakteristik Siswa Smk.....	31
5. Latihan .....	33
6. Keterampilan Shooting .....	36
7. Hakikat Permainan Target .....	38
8. Koordinasi Mata-Kaki .....	45
B. Hasil – Hasil Riset Penelitian Yang Relevan.....	48
C. Kerangka Berpikir.....	49
D. Hipotesis Penelitian .....	53
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
A. Tujuan Penelitian .....	55
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	56
C. Desain Penelitian .....	56
D. Populasi Dan Sampel .....	57
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
1. Instrumen Penelitian .....	59
2. Instrumen Shooting Futsal .....	59
3. Instrumen Koordinasi.....	61
F. Teknik Analisis Data.....	62
G. Hipotesis Statistik .....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>66</b>
A. Deskripsi Data.....	66
B. Pengujian Persyaratan Analisis Hipotesis.....	74
1. Normalitas Data .....	74
2. Uji Normalitas Antara Kelompok Perlakuan Metode Latihan (A) Dengan Koordinasi (B) .....	75
3. Uji Persyaratan Analisis Data Dengan Uji Homogenitas Varians .	75
C. Pengujian Hipotesis.....	76
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	80
E. Keterbatasan Penelitian .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>84</b>
A. Kesimpulan .....	84

B. Implikasi.....	85
1. Implikasi Penelitian.....	85
2. Implikasi Teoretis.....	86
C. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Studi Literasi .....	8
Tabel 3.1 Desain Treatment by Level 2x2 .....	56
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Analisis Data Keterampilan Shooting Futsal Dengan Metode Latihan Permainan Target Girshoot Dan Zig-Zag Goal.....	66
Tabel 4.2 Rangkuman Rata-Rata Keterampilan Shooting Futsal Pada Masing-Masing Kelompok .....	67
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Keterampilan Shooting Futsal Pada Kelompok Metode Latihan Permainan Girshoot .....	68
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Keterampilan Shooting Futsal Pada Kelompok Metode Latihan Permainan Zig-Zag Goal .....	69
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi $A_1B_1$ .....	70
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi $A_1B_2$ .....	71
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi $A_2B_1$ .....	72
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi $A_2B_2$ .....	73
Tabel 4.9 Rangkuman Jumlah Kuadrat Beberapa Sumber Varian.....	76
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Perhitungan Anava 2x2.....	77
Tabel 4.11 Rangkuman Hasil Perhitungan <i>Simple Effect Anava 2x2</i> .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 VOSviewer Latihan Permainan Target .....	9
Gambar 1.2 Alur Penelitian.....	10
Gambar 1.3 Road Map Penelitian .....	11
Gambar 2.1 Formasi Futsal 2-2.....	18
Gambar 2.2 Formasi 1-2-1 .....	19
Gambar 2.3 Formasi 3-1 .....	19
Gambar 2.4 Formasi <i>Power Play</i> .....	20
Gambar 2.5 Teknik Tendangan Punggung Kaki.....	25
Gambar 2.6 Teknik Tendangan Ujung Kaki/sepatu.....	26
Gambar 2.7 Latihan Permainan Target Girshoot .....	42
Gambar 2.7 Latihan Permainan Target Zig-Zag Goal .....	43
Gambar 2.7 Latihan Permainan Target Goaling .....	44
Gambar 2.7 Latihan Permainan Target Balbol Shoot .....	45
Gambar 3.1 Pembagian Wilayah Skoring Tes Shooting.....	60
Gambar 3.2 Juggling .....	61
Gambar 4.1 Histogram Keterampilan Shooting Futsal Pada Kelompok Metode Latihan Permainan Girshoot.....	68
Gambar 4.2 Histogram Keterampilan Shooting Futsal Pada Kelompok Metode Latihan Permainan Zig-Zag Goal.....	69
Gambar 4.3 Histogram $A_1B_1$ .....	71
Gambar 4.4 Histogram $A_1B_2$ .....	72
Gambar 4.5 Histogram $A_2B_1$ .....	73
Gambar 4.6 Histogram $A_2B_2$ .....	74
Gambar 4.7 Pengaruh Interaksi.....	78