

**ANALISIS LATIHAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA FUTSAL
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA MAHASISWA
PENJAS SEMESTER VII UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



Oleh

NAMA : ATANASIANO R. RANTE TODING

NIM : 148520121036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAH ASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2025

**ANALISIS LATIHAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA FUTSAL
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA MAHASISWA
PENJAS SEMESTER V11 UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh derajat sarjana pada Universitas Pendidikan
Muhammadiyah Unimuda Sorong**

**Dipertahankan dalam ujian Skripsi
pada tanggal 07 Mei 2025**

**Oleh
ATANASIANO R. RANTE TODING**

**Lahir
Sorong**

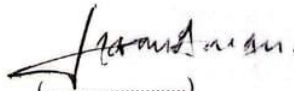
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong” telah disetujui oleh tim pembimbing

Pada 05.11.2025

Pembimbing I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601


(.....)

Pembimbing II

Saiful Anwar, M.Pd
NIDN. 1426079301


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS LATIHAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA
FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA
MAHASISWAPENJAS SEMESTER VII UNIMUDA SORONG**

NAMA : Atanasiano Risal Rante Toding

NIM : 148520121036

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, sosial
dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada: 20 Mei 2025

Dekan FABIO



Roni Andri Pramita, M.Pd
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Ketua Penguji

Sugiono, M.Pd
NIDN. 9912002391

2. Anton Sukowati, M.Pd
NIDN. 1413028201

3. Harmaman, M.Pd
NIDN. 1430109601

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan disepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Sorong 4 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
38AMX135644130

Atanasiano R. Rante Toding.
NIM148520121036

MOTTO

1. Pencobaan –pencobaan yang kamu alami ialah percobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melempai kekuatanmu (1 korintus 10:13)
2. Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang (Amsal 23:18)

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Yang utama dari segalanya, Tuhan Yesus Kristus sang pemberi hidup ini yang telah memberikan kekuatan, Kesehatan dan kemampuan hikmat maupun kebijaksanaan serta ilmu pengetahuan sehingga hasil penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Bapak dan ibu terkasih, kakak dan adik yang telah dengan tulus hati merawat dan membesarkan, mendidik dan mengarahkan, memberikan semangat dan motivasi serta menunjang secara materi maupun telah menopang dalam doa mulai dari awal semester pertama sampai akhir penelitian ini dengan luar biasa.
3. keluarga besar Toding, Damaris, yang telah memberikan cinta dan kasih sayang maupun dukungan doa hingga saat ini
4. Bapak Harmaman, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademi, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, motivator yang luar biasa. Terima kasih sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang bapak berikan selama proses penyelesaian skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan bapak yang tulus, mungkin skripsi ini belum bias selesai. Setiap nasihat, dan motivasi dari bapak selalu menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapan, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hapadi. Bapak bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
5. Teman-teman Pendidikan jasmani Angkatan XXI yang telah membantu dan memberikan dorongan serta motivasi sehingga terselesainya penelitian ini
6. Jas almamater tercinta Universitas Pendidikan Muhammadiyah Unimuda Sorong.

ABSTRAK

Atanasiano R. Rante Toding/148520121036 . ANALISIS LATIHAN MODIFIKASI PERMAINAN BOLA FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA MAHASISWAPENJAS SEMESTER VII UNIMUDA SORONG. Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Unimuda Sorong 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII Unimuda Sorong . Penelitian ini pre-Eksperimen satu klub pretest dan posttest design di mana penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa penjas semester vii unimuda sorong yang mengikuti olahraga bola futsal yang berjumlah 7 orang, tanpa kelompok pembandingan. Teknik analisis data yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya analisis latihan modifikasi permainan futsal terhadap kemampuan shooting . Uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung $(0,947) > t$ tabel $(20,05)$, dan nilai p $(0,003) < \text{dari } 0,05$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada analisis latihan modifikasi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting setelah diberi perlakuan dengan latihan modifikasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keadaan persentase bahwa nilai rata-rata pretest menunjukkan rata-rata 70 % dan lebih besar dari nilai rata-rata posttest 97%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester vii unimuda unimuda sorong. Peningkatan presentase kemampuan shooting sebesar 14% dari selisih rerata pretest dikalikan 100%.

Kata Kunci : Latihan Modifikasi dan Kemampuan Shooting Bola Futsal

ABSTRACT

Atanasiano R. Rante Toding/148520121036 . ANALYSIS OF FUTSAL GAME MODIFICATION TRAINING ON SHOOTING ABILITY IN SEMESTER VII PEOPLE STUDENTS OF UNIMUDA SORONG. Thesis. Faculty of Language, Social, and Sports Education. Muhammadiyah University of Education Unimuda Sorong 2024.

This study aims to determine the existence of futsal game modification analysis training on shooting ability in semester VII PE students of Unimuda Sorong. This study is a pre-experimental one club pretest and posttest design where this study has no comparison group. The population in this study were all semester VII PE students of Unimuda Sorong who participated in futsal ball sports totaling 7 people, without a comparison group. Data analysis techniques are normality test, homogeneity test and t-test for hypothesis testing, and samples are correlated at a significance level of 5%. The test results show that there is an analysis of futsal game modification training on shooting ability. The hypothesis test shows the t value $(0.947) > t \text{ table } (20.05)$, and the p value $(0.003) < 0.05$, so that it shows that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a significant modification training analysis on increasing shooting ability after being treated with modification training. Based on the results of the study, it shows that the percentage condition that the average pretest value shows an average of 70% and is greater than the average posttest value of 97%. From these results it can be concluded that the analysis of futsal game modification training on shooting ability in physical education students semester VII Unimuda Unimuda Sorong. The increase in shooting ability percentage is 14% from the difference in the pretest average multiplied by 100%.

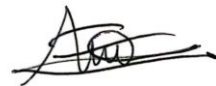
Keywords: Modification Training and Futsal Shooting Ability

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya , sehingga proposal yang berjudul 'Analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester vii unimuda sorong' Penyusun Proposal ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, Proposal ini dapat terwujud dengan baik berkat ularan tangan dari berbagai pihak, teristemewa dosen pembimbing. sehingga pada kesempatan ini. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimah kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Dr. H. Rustamadi, M.Si Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong
2. Roni Andri Pramita, M.Pd Selaku dekan Fabio Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
3. Saiful Anwar, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
4. Harmaman, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Saiful Anwar, M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Bapak Ibu Dosens Penjaskes yang sabar, menuntun, dan tak kenal lelah dalam mengajar kami mulai semester 1 hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memotivasi, memberikan dukungan lewat Doa dan terutama bagi Ayah dan Ibu.

Sorong, 04 Mei 2025



ATANASIANO R. RANTE TODING
NIM. 148520121036

DAFTAR ISI

SAMPUL SKRIPSI.....	i
HALAMAN SUB JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSRTAK	viii
ABSTRACK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
1.5 Definisi Operasional Variable	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Hakikat Permainan Futsal.....	4
2.2. Hakikat Latihan	5
2.3. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	6
2.4. Modifikasi Permainan Futsal	9
2.5. Sarana Dan Prasarana	10
2.6. Faktor Latihan Futsal.....	14
2.6. Dampak Latihan Futsal.....	14
2.7. Penelitian Terdahulu.....	15
2.8. Kerangka Penelitian.....	17

2.9. Hipotesisi	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.4.1. Populasi	18
3.4.2. Sampel	18
3.4. Variabel Penelitian	18
3.5. Teknik Pengumpulan.....	19
3.6. Instrumen Penelitian.....	20
3.7. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1. Hasil Penelitian.....	24
4.2. Kelompok Eksperimen	24
4.3. Hasil Kelompok Eksperimen.....	26
4.4. Uji Prasyarat	27
4.5. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1. Kesimpulan.....	33
5.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik passing dengan kaki bagian dalam	7
Gambar 2.2. Teknik dasar kontrol bola.....	8
Gambar 2.3. Teknik dasar shooting	9
Gambar. 2.4. Gambar Lapangan Bola Futsa.....	11
Gambar 2.5. Bola Futsal.....	12
Gambar 2.6. Gawang	13
Gambar 2.7. Peluit	14
Gambar 2.8. papan Skor	14
Gambar 2.9. Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 4.2 Diagram batang kelompok eksperimen.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma Pengkategorian.....	22
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik kelompok Eksperimen	25
Tabel 4.2 Pengkategorian kelompok eksperimen	28
Tabel 4.3 Hasil Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen	29
Tabel 4.4 Presentase peningkatan	29
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	31
Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok Eksperimen.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Penelitian	40
Lampiran 2 data <i>Pretest</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok eksperimen	41
Lampiran 3 Dokumentasi	49
Riwayat Hidup	57

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan dilapangan dengan ukuran lebih kecil dari sepak bola dan dimainkan di dalam ruangan. Futsal dimainkan lima melawan lima oleh dua tim dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol.

Karakteristik permainan futsal yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai teknik dasar yang baik, memiliki fisik yang prima, dan mental yang pantang menyerah. Masing-masing pemain harus mempersiapkan segala sesuatu yang ada pada diri sendiri dan mampu memberikan dampak positif ke dalam tim, karena tim futsal yang dibangun dengan baik tidak hanya mengandalkan kelebihan individu masing-masing pemain. Setiap pemain harus mampu menyatu ke dalam tim dan menjadi bagian dari tim, sehingga pada saat pertandingan setiap pemain mampu menjalankan peran masing-masing.

Tendangan yang akurat akan menjadi keterampilan yang sangat mendukung terhadap keberhasilan futsal. Dengan mempunyai tendangan yang akurat maka tenaga yang digunakan akan semakin efisien dan efektif. Menurut Danny Mielke (2007:67): “Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Kejadian-kejadian selama pertandingan futsal

berlangsung yang mempunyai unsur dramatis. Keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti ditentukan oleh banyak faktor. Secara garis besar ada 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan yaitu faktor fisik, teknik, atau keterampilan dan mental. Faktor fisik terutama daya ledak tungkai, persepsi kinestetis, kekuatan tungkai, dan daya tahan fisik. Untuk factor teknik atau keterampilan adalah kemampuan pemain dalam melakukan teknik tendangan secara baik, benar dan tepat sasaran yang diinginkan.

Maka dari itu, seorang pemain untuk melakukan shooting dalam permainan futsal yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga, penulis tertarik untuk meneliti masalah ini. Oleh karena itu, penulis mengambil judul sebagai berikut: “Analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong

1.2.Rumus Masalah

Apakah analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong.

1.3.Tujuan Penelitian

Untuk menentukan analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong.

1.4.Manfat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmiah tentang analisis latihan modifikasi terhadap teknik futsal. Memberikan kontribusi pada literatur akademik mengenai metode latihan futsal yang inovatif.

1.4.2. Manfaat Praktis

Menyediakan metode latihan yang praktis dan efektif bagi pelatih dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan shooting. Meningkatkan kualitas pelatihan futsal di UNIMUDA Sorong dengan teknik yang terbukti efektif.

1.5. Devinisi Operasional Variabel

Devinisi operasional untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas maksud dari variable-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, berikut adalah devinisi operasional yang digunakan.

1. Modifikasi latihan yang dimaksud adalah perubahan atau penyesuaian dalam analisis dan bentuk latihan futsal yang bertujuan untuk kemampuan shooting. Modifikasi ini bias berupa variasi dalam pola latihan, pengunaana alat bantu, atau penambahan elemen permainan yang menantang.
2. Pengukuran kemampuan shooting dapat dilakukan melalui tes-tes khusus yang mengukur ketepatan, kecepatan, dan kelincahan dalam kemampuan shooting atau menjaga penguasaan bola dalam situasi permainan bola futsal

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Hakikat Permainan Futsal

Menurut Hans Daeng (dalam Andang Ismail, 2009: 17) permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Selanjutnya Andang Ismail (2009: 26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktivitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah.

Pengertian Permainan menurut beberapa ahli, menurut Kimpraswil (dalam As'adi Muhammad, 2009: 26) mengatakan bahwa definisi permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Lain halnya dengan Joan Freeman dan Utami Munandar (dalam Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut peneliti menyimpulkan definisi permainan adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan

membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

2.2. Hakikat Latihan

Latihan Menurut Bempa (2009: 50) latihan adalah proses jangka panjang secara kontinyu, berubah-ubah dan terus menerus, karena model taktik latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model merupakan proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya. Menurut Tangkudung (2012: 42) adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Model taktik latihan harus memudahkan pemain untuk memahami konsep yang diberikan pelatih pada proses latihan. Model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk berupa model taktik latihan yang baru. Menciptakan model taktik latihan dapat berdasarkan kebutuhan yang ada di lapangan dan melalui konsultasi dengan para ahli atau para pelatih.

2.2.1.Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah hal hal yang harus diperhatikan, dilakukan atau dihindari agar tujuan itu tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip prinsip latihan mempunyai peran penting kepada aspek psikologis dan fisiologis atlet. Jadi untuk melakukan prinsip-prinsip latihan harus dengan hati-hati, juga memerlukan ketelitian penyusunan, ketepatan dan pelaksanaan program latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 14) prinsip – prinsip latihan mencakup beberapa prinsip yang wajib diketahui seperti prinsip sistematis, jangka panjang (long term training), kesiapan, variasi, pemanasan dan pendinginan (warp-up and cool down). Berikut

ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan agar pedoman tujuan latihan dapat dicapai dalam satu kali tatap muka.

2.2.2. Variasi latihan

Latihan Teknik Dasar:

- Dribbling Zig-Zag: Buat rintangan dengan cone di sepanjang lapangan. Pemain harus
 - mendribel bola melewati cone secepat mungkin.
- Passing & Control dalam Kotak: Buat area kecil dengan ukuran 5x5 meter. Pemain
 - berlatih passing dan kontrol bola secara cepat dan tepat di dalam kotak.
- Shooting on the Move: Pemain melakukan tembakan setelah menggiring bola beberapa langkah. Fokus pada akurasi dan kekuatan tembakan.

2.3. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal tidak jauh berbeda dengan teknik dasar bermain sepak bola, menurut (Mielke) teknik dasar ini meliputi :

1) Mengoper bola (passing)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. (Mielke. 2007 : 19). Passing merupakan teknik terpenting dalam bermain futsal. Passing yang akurat dan cepat menjadi kunci sebuah tim menguasai bola. Ada beberapa teknik passing yang bisa digunakan, yaitu:

a. Passing memakai kaki bagian dalam

Teknik ini biasanya digunakan untuk passing jarak pendek dan medium. Satu kaki sebagai tumpuan diletakan persis sejajar disamping bola kemudian kaki lainnya di ayunkan dari belakang hingga belajar hingga kaki bagian dalam mendorong bola.



Gambar 2.1. Teknik passing dengan kaki bagian dalam dalam

b. Passing Memakai Kaki Bagian Luar

Teknik ini biasanya digunakan untuk umpan jarak jauh dan umpan terobosan. Kaki bagian luar atau biasanya disebut dengan bagian kura-kura digunakan untuk menendang bola. Sehingga passing yang dihasilkan akan lebih keras dan tajam.

c. Chip Pass

Chip pass atau umpan dengan melambungkan bola merupakan teknik yang lebih advance dibanding dengan kedua teknik passing di atas. Chip pass dilakukan dengan menendang bagian bawah bola. Ketinggian umpan bisa disesuaikan dengan kondisi saat di lapangan. Passing ini biasanya sulit diantisipasi oleh lawan.

2.Kontrol Bola

Kontrol bola merupakan teknik dasar yang tidak kalah penting dengan passing. Kontrol bola dilakukan untuk menerima passing dengan menggunakan bagian sol sepatu. Tujuannya agar bola tidak lepas dari penguasaan sehingga lawan sulit untuk merebut bola. Teknik kontrol bola biasanya dilanjutkan dengan menjalankan bola dengan sol sepatu tepat setelah bola diterima. Tujuannya agar pergerakan lebih efektif terutama dalam menguasai bola.



Gambar 2.2. Teknik dasar kontrol bola

3. Menggiring bola (dribbling)

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. (Mielke. 2007: 1). Menggiring bola yaitu teknik untuk mendorong bola ke daerah lawan atau sampai ke daerah gawang yang bertujuan untuk menguasai bola dan permainan agar dapat menciptakan suatu kemenangan.

4. Menembak bola kearah gawang (shooting)

Shooting adalah suatu tendangan ke arah gawang untuk mencetak gol yang dapat dilakukan dari berbagai posisi di lapangan. (Mielke. 2007 : 67).



Gambar 2.3. Teknik dasar shooting

Menembak bola ke gawang sangat penting, karena menembak bola tidak begitu saja mudah harus didasari dengan kesabaran dan tenang dalam permainan, dengan adanya ketenangan untuk melakukan shooting akan mendapatkan penempatan bola ke arah gawang dengan baik.

2.4. Modifikasi Permainan Bola futsal

Bermain futsal modifikasi merupakan sarana kegiatan yang dapat digunakan untuk memaksimalkan aktivitas gerak Berpedoman pada pendapat Samsudin (2008:2)

Modifikasi permainan dan olahraga merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para pelatih agar pelatihan ekstrakurikuler mencerminkan Developmentally Appropriate Practice (DAP). Oleh karena itu, di dalamnya yang merupakan ukuran tubuh siswa (body scaling), harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pelatihan ekstrakurikuler. Selain itu cara-cara pelatih dalam memodifikasi latihan akan tercermin dari aktivitas latihan yang disederhanakan oleh pelatih mulai awal hingga akhir latihan. Modifikasi latihan

juga dapat dikaitkan dengan keterampilan yang dipelajari peserta ekstrakurikuler dengan cara mengurangi tingkat kesulitannya.

2.4.1.modifikasi Latihan Tembakan Dasar

1. Tembakan dari Jarak Dekat: Pemain berlatih menembak dari jarak dekat (misalnya, di dalam kotak penalti) untuk meningkatkan akurasi.
2. Tembakan Jarak Jauh: Pemain mengambil tembakan dari luar kotak penalti, melatih kekuatan dan teknik tembakan.

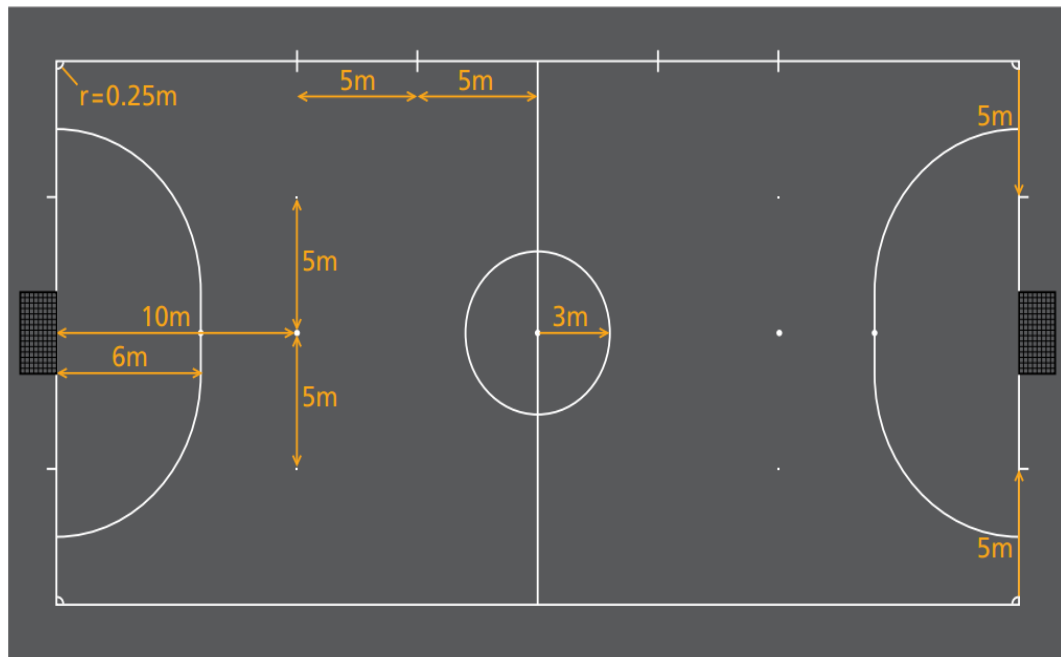
2.4.2. Latihan Tembakan dengan Umpan

1. Tembakan setelah Umpan: Pemain menerima umpan dari rekan satu tim dan langsung menembak. Umpan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti umpan datar atau umpan tinggi.
2. Tembakan Beruntun: Pemain berdiri di posisi yang berbeda dan menerima umpan secara berurutan, lalu menembak. Ini membantu dalam pengambilan keputusan cepat dan respons.

2.5. Sarana dan Prasarana Permainan Futsa

2.5.1. Lapangan Futsal

Lapangan futsal adalah tempat atau arena untuk bermain olahraga futsal yang berada di dalam ruangan (indoor). Gambar, ukuran dan ketentuan lapangan futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut (Tenang, 2008:27):



Gambar. 2.4. Gambar Lapangan Bola Futsal

2.5.2. Bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Gambar, ukuran dan ketentuan bola futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut:

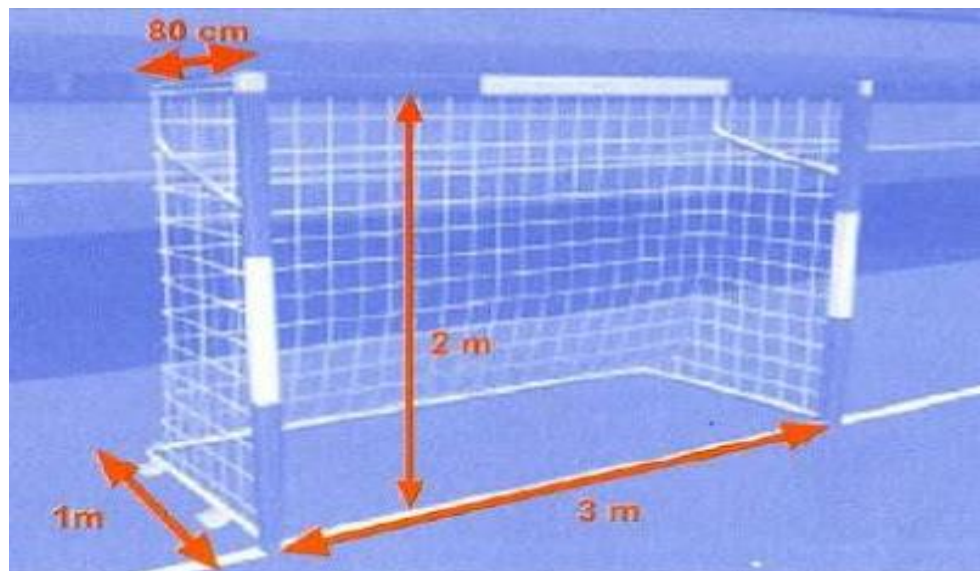


Gambar 2.5. Bola Futsal

1. Bola harus berbentuk bulat.
2. Terbuat dari kulit atau bahan lain.
3. Ukuran Nomor 4, minimum diameter keliling 62 cm dan maksimum 64 cm. 4)
 Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gr dan maksimum 440 gr.
4. Tekanannya sam dengan 0,4-0,6 atmosfir (400-600 g/cm³).

2.5.6. Gawang

Gawang pada lapangan futsal ditempatkan pada tengah-tengah dari garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dengan jarak yang sama dari setiap sudut dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan batang horizontal. Gambar, ukuran dan ketentuan gawang futsal berdasarkan aturan FIFA adalah sebagai berikut (Tenang, 2008:27):



Gambar 2.6. Gawang

1. Ukuran gawang futsal lebar tiang 3 meter dan tinggi tiang 2 meter.

2. Kedua tiang gawang dan palang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 80 cm.
3. Net (jaring), terbuat dari tali rami, goni, atau nilon, dipautkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horizontal pada sisi belakang gawang

2.5.6 Peluit

Secara umum, isyarat bunyi peluit dari wasit ada dua macam. Pertama, berbunyi dua kali yang semula pendek lalu diikuti lengkingan panjang. Adapun maknanya agar para pemain segera memasuki lapangan. Jenis ini juga menandakan bahwa pertandingan babak 1 atau 2 sudah selesai. Selanjutnya, ada peluit panjang yang dibunyikan sebanyak satu kali sebagai tanda jika permainan bisa dimulai. Tak hanya itu, bunyi ini juga menunjukkan adanya penghentian sementara karena kejadian tertentu, pelanggaran, bola keluar lapangan, terciptanya gol, pemain yang cedera, serta gangguan yang disebabkan oleh cuaca atau penonton.



Gambar 2.7. Peluit

2.8. Papan Skor Permainan Futsal

Papan skor merupakan salah satu alat bantu dalam bidang olahraga yang berfungsi untuk mengumumkan dan mencatat hasil suatu pertandingan sehingga para penonton dan atlet dapat mengetahui hasil skor pertandingan.



Gambar 2.8. papan Skor

2.6. Faktor Latihan Futsal

Faktor kondisi fisik yang kurang bagus, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, mengontrol, menggiring, mengoper, tembakan, menyundul, dan mengumpan tidak akurat, lemah dan salah. Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan keharusan yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar menguasai dengan baik maka perlu latihan dengan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Muchtar dalam Setiawan *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3, 2014:14)

2.7. Dampak Latihan Futsal

a. Fisik

Kesiapan fisik kuncinya terletak pada kematangan fisik dan syaraf-syarafnya. Perkembangan fisik motorik tidak semata-mata karena pemberian stimulus, tetapi juga melibatkan faktor fisik anak itu sendiri.

b. Otak

Otak bukan hanya memiliki peran yang besar dalam proses mengingat. Baik otak kanan maupun otak kiri, masing-masing memiliki fungsinya tersendiri. Mengingat pentingnya melatih otak maka dapat memberikan stimulus dengan cara olahraga otak dengan bermain.

c. Kesehatan

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana hal yang penting bagi seseorang karena tidak dapat dilihat dari tampilan luarnya saja sebab banyak dari mereka yang kian pandai menyembunyikan perasaan mereka yang sebenarnya.

d. Otot

Kekuatan otot merupakan tenaga atau kemampuan otot yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan suatu beban maksimal. Kekuatan otot pada tubuh siswa terdiri dari kekuatan otot kaki, tangan, perut, dan kepala.

Berdasarkan dampak yang dijelaskan diatas, dampak-dampak tersebut sangat berpengaruh dalam kehidupan individu untuk proses perkembangan yang lebih matang lagi. Sistem saraf juga dampak utama dalam melakukan gerakan anak yang dapat mengembangkan kemampuan dengan adanya perintah untuk bergerak melihat suatu benda dan melakukan aktivitas

2.8. Penelitian Terdahulu

1. Studi Tentang Pengaruh latihan Futsal Terhadap Kemampuan Teknik. Beberapa penelitian telah menyoroti bagaimana latihan futsal dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain, seperti dribbling, passing, dan shooting.

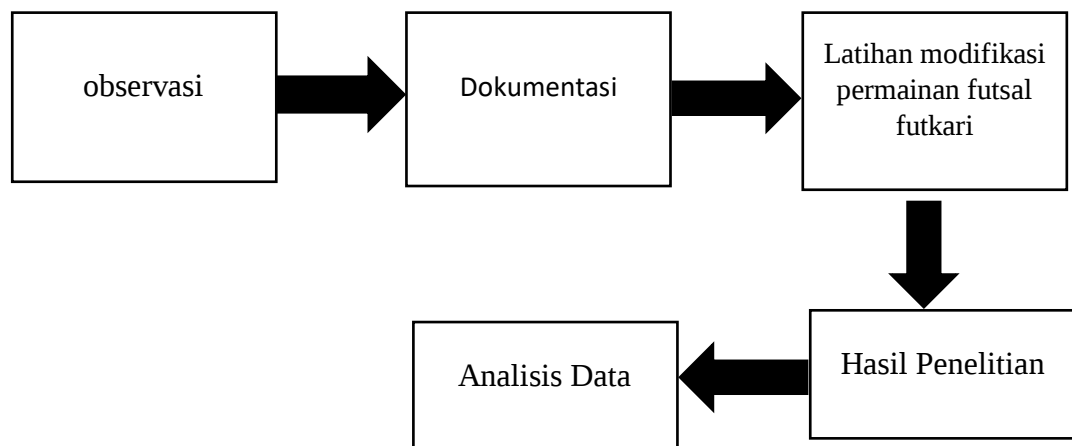
Misalnya, penelitian oleh John Doe (2020) menemukan bahwa latihan futsal yang terstruktur secara signifikan meningkatkan akurasi dan kecepatan shooting pemain. Penelitian lainnya oleh Jane Smith (2019) menunjukkan bahwa latihan futsal yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan koordinasi dan kontrol bola, yang merupakan komponen penting dalam teknik shooting yang efektif.

2. Penelitian mengenai Latihan Modifikasi dalam Olahraga Latihan modifikasi dalam olahraga merupakan pendekatan yang sering digunakan untuk meningkatkan keterampilan spesifik pemain. Penelitian oleh Robert Brown (2018) menunjukkan bahwa modifikasi latihan, seperti menggunakan berbagai jenis bola atau menambahkan rintangan, dapat membantu pemain beradaptasi dengan situasi yang berbeda dan meningkatkan kemampuan teknik mereka. Studi lain oleh Alice Johnson (2021) mengungkapkan bahwa latihan modifikasi yang dirancang untuk meniru kondisi permainan nyata dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan keterampilan teknik, termasuk shooting.

3. Temuan dan Kesimpulan dari Penelitian Sebelumnya yang Relevan Penelitian sebelumnya secara umum menyimpulkan bahwa latihan futsal yang terstruktur dan dimodifikasi secara efektif dapat meningkatkan kemampuan teknik pemain, termasuk shooting. Studi oleh Michael Lee (2017) menyimpulkan bahwa latihan yang fokus pada situasi permainan nyata meningkatkan akurasi dan kecepatan shooting pemain. Kesimpulan dari penelitian oleh Emily Clark (2020) menunjukkan bahwa latihan modifikasi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga memotivasi pemain untuk berlatih lebih keras dan lebih konsisten, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka dalam permainan

2.7. Kerangka Berpikir

Penelitian ini akan menganalisa program latihan bola futsal serta pemahaman pemain terhadap futsal itu sendiri. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan, pengembangan dan pembinaan program latihan bola futsal bagi pihak-pihak yang terkait dalam penerapan program latihan pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong untuk dapat di kembangkan dan di tingkatkan lagi.



Gambar 2.9. Kerangka Berpikir

2.8. Hipotesisi

Hipotesis merupakan jawaban jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1: Ada Analisis latihan menggunakan bola modifikasi

H2: Ada Kemampuan Shooting

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting mahasiswa Penjas semester VII UNIMUDA Sorong.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di unimuda sorong, dan waktu penelitian di laksanakan dari tanggal 02-10 Oktober 2024 .

3.4. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Penjas semester VII Unimuda Sorong.

3.2.2. Sampel

Sampel yang diambil yaitu 7 mahasiswa Penjas semester VII yang terlibat aktif dalam kegiatan futsal.

2.6. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2014:61). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah modifikasi permainan.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang sering menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014:61). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti adalah peningkatan keterampilan shooting.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa metode:

3.3.1. Observasi:

Mengamati langsung pelaksanaan latihan modifikasi dan performa shooting mahasiswa selama sesi latihan. Mencatat perkembangan dan perubahan dalam teknik shooting mahasiswa dari waktu ke waktu.

3.3.2. Menggunakan tes shooting

Tes berdiri di belakang garis batas bola di letakkan di depan kakinya dalam keadaan siap menyepak bola setelah siap maka mengambil waktu memberi aba-aba mulai dan menjalankan stopwatch nya.test segera shooting bola ke sasaran gawang. Shooting ini harus dilakukan terus menerus dalam 5 menit ,pada waktu shooting dan menghentikan bola. pada pelaksanaan tes tugas pengawas memperhatikan perkenaan bola ke arah sasaran gawang atau pemain lain sebagai sasaran dan menghitung berapa berapa kali tes shooting dan menghentikan bola dari belakang garis selama 5 menit.

3.3.3. Permainan futkari :

Futkari adalah kepanjangan dari futsal kaki kiri. Permainan hanya boleh passing atau shooting menggunakan kaki kiri.

3.3.4. Wawancara:

Melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang terlibat dalam latihan untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman mereka dan efek latihan modifikasi terhadap kemampuan shooting mereka.

3.3.5. Dokumentasi:

Mengumpulkan dokumen pendukung seperti catatan latihan, jadwal latihan, dan foto dalam aktivitas latihan untuk memberikan bukti tambahan dan mendukung hasil observasi serta tes

3.6. Instrumen Penelitian

Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah lakuseseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau system dengan kategori tertentu. Kirkendall dalam Winarno (2013:157) mengemukakan tesadalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang individu atauobjek. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuanatau keterampilan seseorang. Pada penelitian ini menggunakan jenis instrumen tes Latihan shooting yang berguna untuk mengukur analisis Latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong dengan menggunakan tes shooting sebanyak 10 kali . Menurut Widiastuti (2015: 124), Instrumen yang digunakan dalam penelitianini adalah tes Latihan kemampuan shooting.

2.7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan treatment dan tes akhir setelah dilakukan treatment. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengamatan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap ketrampilan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong. Setelah data diperoleh selanjutnya akan dihitung deskriptif analisis dari data tersebut dan dikategorikan. Menurut Sudijono (2012:175) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1. Norma Pengkategorian

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Baik
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Cukup
4	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Kurang
5	$(M + 1,5 \text{ SD}) < X$	Sangat Kurang

Sumber : Sudijono (2012:175)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean (rata rata)

SD = Standar deviasi

Setelah diketahui tingkat keterampilan teknik dasar passing, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus (Sudijono, 2012:43).

1. Uji Prasarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Untuk menguji normalitas data latihan speed chute parsut dan latihan ladder drill digunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan seri program statistik (SPSS 20). Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur- unsur sampel dalam penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data pretest dan posttest dengan bantuan program SPSS 20. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila Sig $> 0,5$ berarti varian sampel tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t independen dan dependen dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan mean antara hasil pretest dengan hasil posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t table maka H_0 ditolak, jika t lebih besar dari t table maka H_0 diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membahas mengenai analisis latihan modifikasi permainan bola futsal terhadap kemampuan shooting pada mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 7 pemain futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung dan akan dibagi menjadi 1 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang berikan treatment dengan modifikasi permainan shooting. Berikut hasil perhitungan dari kelompok sebagai berikut:

4.2. Kelompok Eksperimen

Hasil peneilitan mengenai peningkatan keterampilan pemain futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong melalui latihan penerapan modifikasi permainan shooting yang diperoleh data sebelum dan sesudah diberikan latihan modifikasi permainan shooting, sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik kelompok Eksperimen

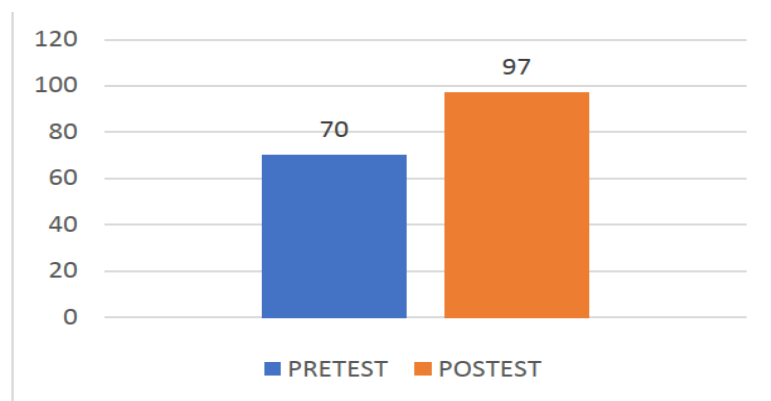
No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	70	97
2	Range	40	50
3	Sum	700	970
4	skor tinggi	90	120
5	skor terendah	50	30
6	standar deviasi	14,9	16,3

Sumber : Hasil Analisis Data (2024)

Dari hasil perhitungan analisis data peningkatan keterampilan shooting pemain futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong pada kelompok

eksperimen sebelum diberikan latihan modifikasi permainan shooting diperoleh nilai mean atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai range sebesar 40, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi yang diperoleh adalah 90, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 14,9. Sedangkan untuk hasil data posttest kelompok eksperimen setelah diberikan latihan modifikasi permainan shooting diperoleh nilai mean atau rata-rata 97, untuk hasil dari nilai range sebesar 50, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 970, skor tertinggi yang diperoleh adalah 120, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 70 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 16,3. Setelah data diperoleh selanjutnya data hasil rata-rata atau mean kelompok eksperimen akan di jelaskan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4.2 Diagram batang kelompok eksperimen



Sumber : Hasil Analisis Data (2024)

Selanjutnya akan dikategorikan keterampilan shooting pada kelompok eksperimen, berikut hasil pengkategoriannya sebagai berikut:

Tabel 4.2 Pengkategorian kelompok eksperimen

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	posttest	Pretest	Posttest	
1	$92,3 > X$	0	5	0%	50%	baik sekali
2	$77,4 > X < 92,3$	4	4	40%	40%	Baik
3	$62,5 > X < 77,4$	2	1	20%	100%	Cukup
4	$47,6 > X < 62,5$	4	0	40%	0%	Kurang
5	$X < 47,6$	0	0	0%	0%	kurang baik
jumlah	10	10		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2024)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil pengkategorian keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong pada kelompok eksperimen yang berada yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 4 atlet atau 40% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Sedangkan untuk hasil posttest pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori baik sekali 5 atlet atau 50%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 1 atlet atau 10%, yang berada pada kategori kurang terdapat 0 atlet atau 0% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

4.3. Hasil Kelompok Eksperimen

Setelah data pretest dan data posttest kelompok eksperimen diperoleh selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan diitung dengan menggunakan SPSS 22. Kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 22 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen

No	Kategori	Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen
1	Mean	70	97
2	Range	40	50
3	Sum	700	970
4	Skor tertinggi	90	120
5	Skor terendah	50	70
6	Standar deviasi	14,9	16,3

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2024)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa mean/rata-rata keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan penerapan modifikasi permainan shooting mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 70 menjadi posttest sebesar 97 mengalami peningkatan sebesar 27 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 38,5%. Berikut hasil presentase peningkatan shooting sebagai berikut:

Tabel 4.4 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest Eksperimen	70	38,50%
Posttest Eksperimen	97	

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

4.4.Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok	Pretest	0,98	0,471	Normal
eksperime	Posttest	0,947	0,524	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2024)

Diperoleh Asymp.Sig.(2 tailed) untuk semua data pretest dan posttest lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Levene statistic	Asymp.Sig.2 tailed)	α =sig	Ket
Kontrol & Eksperimen	1	18	0,51	0,484	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2024)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$ atau $0,484 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan penerapan modifikasi permainan shooting yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

1. Uji Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

Uji perbedaan data hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian latihan modifikasi permainan shooting analisis terhadap peningkatan keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong. Uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) yang hasilnya dapat dilihat, sebagai berikut:

Ho : Tidak ada analisis modifikasi permainan terhadap keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong

Ha : Ada analisis modifikasi permainan terhadap keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong

Selain itu pengambilan keputusan di lihat dari taraf signifikan p (sig2tailed). Jika $p > 0,05$ maka Ho di terima dan jika $p < 0,05$ maka Ho di tolak.

Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

\

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	sing.(2-tailed)	Ket
Pretest	9	-27	-10,37	2,603	0	Signifikan
Posttest						

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_a di tolak di ketahui bahwa nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ maka H_a di terima dengan kata lain terdapat pengaruh latihan modifikasi permainan terhadap peningkatan futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong.

4.5. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh mengenai pengaruh latihan modifikasi permainan shooting terhadap peningkatan keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong yang akan di jelaskan dan dipaparkan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil analisis data pretest kelompok eksperimen setelah dan sebelum diberikan latihan modifikasi permainan shooting diperoleh nilai mean atau rata-rata 70, untuk hasil dari nilai range sebesar 40, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 700, skor tertinggi yang diperoleh adalah 90, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 50 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 14,9. Sedangkan untuk hasil data posttest kelompok eksperimen setelah diberikan latihan modifikasi permainan shooting diperoleh nilai mean atau rata-rata 97, untuk hasil dari nilai range sebesar 50, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 970,

skor tertinggi yang diperoleh adalah 120, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 70 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 16,3.

Selanjutnya untuk perhitungan kelompok eksperimen dilakukan uji hipotesis Paired Sample T-Test pada data pretest dan data posttest diperoleh nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang signifikan dimana hasil rata-rata pretest sebesar 70 dan posttest sebesar 97 mengalami peningkatan sebesar 38,5%.

Selanjutnya hasil pengkategorian keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong pada kelompok eksperimen yang berada yang berada pada kategori baik sekali 0 atlet atau 0%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 2 atlet atau 20%, yang berada pada kategori kurang terdapat 4 atlet atau 40% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Sedangkan untuk hasil posttest pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori baik sekali 5 atlet atau 50%, pada kategori baik 4 atlet atau 40%, yang berada pada kategori cukup 1 atlet atau 10%, yang berada pada kategori kurang terdapat 0 atlet atau 0% dan yang berada pada kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%.

Dalam melakukan shooting dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan shooting. Salah satunya, yaitu permainan target. Permainan target merupakan permainan yang cocok untuk meningkatkan ketrampilan shooting karena permainan ini merupakan metode latihan yang memunculkan unsur kesenangan. Apabila

dilakukan secara berulang akan dapat membantu melatih konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan shooting. Dengan demikian permainan target dapat meningkatkan kemampuan shooting agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014:29). Pada saat bermain sepakbola pemain yang akan melakukan tendangan yang akan mengarahkan bola ke gawang lawan yang dinilai mempunyai kemampuan shooting yang tepat. Permainan target termasuk dalam klasifikasi TGfu (tactical games for understanding) yang mana permainan ini memberikan kesempatan siswa untuk mengalami proses belajar dengan mengganti pengalaman mereka dengan pengalaman yang baru (Wibawa,2016:22).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai analisis latihan modifikasi permainan shooting terhadap peningkatan keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil kelompok eksperimen mengenai analisis peningkatan keterampilan shooting futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong melalui latihan modifikasi permainan shooting dengan hasil uji paired sample t-test nilai Sig.(2-tailed) $0,010 < 0,000$ dan mengalami peningkatan pretest sebesar 70 menjadi posttest sebesar 97 dengan peningkatan sebesar 38,5%, sehingga modifikasi permainan shooting lebih baik dan peningkatan keterampilan futsal mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan teknik dasar shooting karena merupakan hal yang sangat penting untuk menjadi pemain sepakbola.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan modifikasi permainan shooting sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting mahasiswa penjas semester VII unimuda sorong

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, *suhasimi, 2002*” prosedur penelitian suatu pendekatan praktek”, Jakarta, Pustaka setia.
- Anwar, S. (2013). *Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Atiq, A., & Budiyanto, K. S. (2020). *Analisis latihan keterampilan teknik dasar sepak bola untuk atlet pemula. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22.
- Hasan, N. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas*
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). *Kemampuan teknik dasar sepakbola. Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Irianto, S. (2011). *Standardisasi kecakapan bermain sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola (SSB) KU 14-15 Tahun sederah Istimewa Yogyakarta. Sport performance journal: Depdiknas*
- Komarudin. 2005. *Pendidikan jasmani teori dan praktek.*
- Mafrukhi. 2011. *Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan*

Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Kelas V SDN Cipinang Besar Selatan 13 Jakarta Timur. Skripsi: Jakarta

Muhajir.2004.*pendidikan jasmani teori dan praktek*.Jakarta:cerdas jaya.

Rahmad, H. A. (2016). *Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. Jurnal Curricula, 1(2).*

Sa'adah, R. N. (2020). *Metode Penelitian R&D (research and development) kajian teoritis dan aplikatif. Batu: Literasi Nusantara.*

Sakay. (2020). *Pengaruh Latihan Leddericky shuffle dan Lari Segitiga Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Mahasiswa Penjaskesrek Unmul. Borneo Physical Education Journal, 1(1), 44–56*

Saptiyanto, I. D. (2015). *Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang. 19–20. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.*

Sevilla, Conselo G, dkk. 2006. *Pengantar Metode Penelitian. Universitas Indonesia*

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung, 170–182

Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*. *Journal on Education*, 6(1), 1145–1151.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Penelitian



FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 268/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024

Sorong, 30 September 2024

Lamp. : -

Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong

Di_

Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Atanasiano Risal Rante Toding
NIM : 148520121035
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Analisis Latihan Modifikasi Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan *Shooting* pada Mahasiswa Penjas Semester VII UNIMUDA Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 02 - 10 Oktober 2024.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD





PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN

Nomor: 015/SKet/ I.3. AU /J/ 2025

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 268/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 02 – 10 Oktober 2024, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Atanasiano Risal Rante Toding
NIM	: 148520121036
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: "Analisis Latihan Modifikasi Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Mahasiswa Penjas Semester VII UNIMUDA Sorong".

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 20 Oktober 2024

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD





PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantol, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA : ATANAGIANO RISAL RANTE TODING
NIM : 148520121036
JUDUL SKRIPSI : Analisis latihan modifikasi permainan
bola ransol terhadap kemampuan shooting
pada mahasiswa PPLAS semester
VII Unimuda Sorong
DOSEN PEMBIMBING I : Harunawati M.Pd

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	03/05 2025	Pra Kata	Abstrak / Abstract	
2		BAB I	E. Deskripsi Operasional	
3		II	Kajian Daftar Baris	
4		III	Desain Penelitian	
5		IV	Hasil olah data disajikan dalam bentuk grafik	
6		V	Kesimpulan lampiran dan seterusnya	
7			Rangkaiat hidup	



<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

8			Pokmanuburi	Ami
9			ACC	Ami
10				
11				
12				

Sorong, 05 Mei 2025

Dosen Pembimbing,

[Signature]
Hammanu M.Rd.
 NIDN. 1920107601



UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marhyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN REVISI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Atanasiano Risal Rante Toding

NIM : 148520121036

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : "Analisis Latihan Modifikasi Permainan Bola Futsal terhadap Kemampuan Shooting pada Mahasiswa Penjas Semester VII Unimuda Sorong".

Adalah benar telah menyelesaikan Revisi Skripsi pada tanggal 20 Mei 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 20 Mei 2025

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Saiful Awwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



vivo YO2

20 Mei 2025 20:17

Lampiran 2 data *Pretest* dan *Post-Test* kelompok eksperimen

Data Pretest Kelompok Eksperimen

No	Nmama	Pre-Test	Post-Test
1	Riko	8	12
2	Tomi	9	15
3	Melkior	10	17
4	Agus	14	18
5	Dio	9	15
6	David	12	16
7	Samuel	10	15
		72	108

Program Latihan

Latihan ini dilakukan selama 3 x pertemuan dengan dibagi menjadi 2 kelompok

Alat yang dibutuhkan : Bola, gawang, peluit, dan sasaran shooting.

Pertemuan	Kegiatan	Ket	Waktu
1	pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis		15 menit
	Latihan Inti : Get The point 	Shooting Dengan jarak 6 meter Dengan bola berhenti melakukan shooting diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	Intensitas rendah 3 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 menit
	Target Area 	Shooting Dengan jarak 6 m Dengan bola berhenti. melakukan shooting diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	Intensitas rendah 3 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 menit

2	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	Shooting Dengan jarak 6 meter Dengan bola berhenti.	15 menit
	Latihan Inti : Get The point 	Siswa melakukan shooting diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	Intensitas rendah 3 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 Menit
	Target Area 	Shooting Dengan jarak 6 m Dengan bola berhenti. Siswa melakukan shooting diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	Intensitas Rendah 3 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 Menit
	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa		10 menit
3	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis		15 menit

Latihan Inti : Get The point 	Shooting Dengan jarak 10 m Dengan bola berhenti. melakukan shooting diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian kanan dan kiri gawang dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih.	Intensitas Rendah 4 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 menit
Target Area 	Shooting Dengan jarak 10 m Dengan bola berhenti. melakukan shooting diarahkan ke target X yang di bagi menjadi 3 bagian dan lakukan shooting ke sasaran sesuai dengan intruksi pelatih. Ket : - Pertemuan 1,2 shooting jarak 6 m dengan bola berhenti - Pertemuan 3,4 shooting jarak 10 m dengan bola berhenti	Intensitas rendah 4 repetisi x 2 set Keterangan: 1 repetisi 5 menit
Penutup: Cooling down, evaluasi, doa		10 menit

Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen

PRETEST EKSPERIMEN

-	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<u>50</u>				
60	1	10,0	1,00	0,00
70	2	20,0	2,00	20,0
valid	2	20,0	2,00	40,0
80	1	10,0	1,00	60,0
90	1	2,00	20,0	100,0
total	7	100	70,0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE EKSPERIMEN	POST EKSPERIMEN
N		10	10
		70	97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,907	16,364
	Std. Deviation	1,149	1,166
Most Extreme Differences	Absolute	1,149	1,166
	Positive	-1,149	-1,134
	Negative	0,471	0,524
Kolmogorov-Smirnov Z		0,666	0,947
Asymp. Sig. (2-tailed)			

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,510	7	18	,484

Uji T

Paired Samples Test

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
10,286	1,966	0,803	10,429	15,286	-11,199	6	0,00

Deskripsi Data Kellompok Eksperimen

Statistics.

	PRE EKSPERIMEN	POST EKSPERIMEN
Valid	0	0
N	7,00	10
Missing	0,78	0,72
Mean	10,29	15,43
Median	10,00	15,00
Mode	9,00	15,00
Std. Deviation	2,06	1,90
Range	6,00	6,00
Minimum	8,00	12,00
Maximum	14,00	18,00
Sum	72,00	108,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 3 Dokumentasi



















RIWAYAT HIDUP



Atanasiano R. Rante Toding, lahir di sorong pada tanggal 2 mei 2001, anak ke satu dari 2 bersaudara, dari pasangan ayahanda Azis Elias Sigaora, dan ibunda Damaris Rante Toding. Penulis menempu Pendidikan sekolah dasar pada tahun 2015 di Inpres 135 Hasik Jaya Moswaren Sorong Selatan dan tamat pada pertama (SMP) 1 Moswaren tamat pada tahun 2018, kemudia melanjutkan Pendidikan pada Sekolah Menengah Kejuruan SMK Negeri 1 Moswaren dan tamat pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan Pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA), Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Bahasa, Program Studi Pendidikan Jasmani S-1