

## Peningkatan Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal Melalui Permainan Sasaran Target Siswa Usia 14-15 Tahun

Ahmad Firmansah<sup>1</sup>, Dodi Nurhidayat<sup>2</sup>, Lukmanul Hakim<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Setia Budi Rangkasbitung, Jl. Budi Utomo Jl. Komp. Pendidikan, Muara Ciujung Tim., Kec. Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten  
ahmadfirmansah@usbr.ac.id

### Abstract

This research aims to determine the effect of target game practice on shooting accuracy in extracurricular futsal games at SMP Negeri 1 Mandalawangi. This type of research is experimental research using a One-Group Pretest-Posttest Design research design. The population in this study were all futsal players at SMP Negeri 1 Mandalawangi, totaling 14 players. The sampling technique used total sampling with a total sample of 14 people. This research was treated with a target game practice method. The treatment given by researchers was 16 meetings with a frequency of 2 times a week for 8 weeks or 2 months. The instrument in this research was a test of shooting accuracy at the target. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significance level of 0.05, with the prerequisite normality test (Shapiro Wilk) and homogeneity test (Levene's test). From the results obtained, it is known that there is a significant influence of training using target games on shooting accuracy in extracurricular football games at SMP Negeri 1 Mandalawangi. The results can be seen that  $t_{count}$  is 2.598 and  $t_{table}$  (df 13) 2.160 with a significance p value of 0.022. Because  $t_{count}$  is  $2.598 > t_{table}$  2.160, and the significance value is  $0.022 < 0.05$ , then these results show that there is a significant effect of training using target aiming games on shooting accuracy.

**Keywords:** Target Games, Shooting Accuracy, Futsal

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Permainan Sasaran Target Terhadap Ketepatan *Shooting* pada permainan futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini seluruh pemain futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi yang berjumlah 14 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang. Penelitian ini diberi perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan sasaran target. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 8 minggu atau 2 bulan. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting ke sasaran. Analisa data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikansi 0,05, dengan uji prasyarat normalitas (*Shapiro Wilk*) dan uji homogenitas (*Levene's test*). Dari hasil yang diperoleh diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan menggunakan Permainan Sasaran Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola di Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi. Hasil dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  2,598 dan  $t_{tabel}$  (df 13) 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,022. Oleh karena  $t_{hitung}$  2,598  $>$   $t_{tabel}$  2,160, dan nilai signifikansi 0,022  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan permainan sasaran target terhadap ketepatan *shooting*.

**Kata kunci:** Permainan Target, Ketepatan *Shooting*, Futsal

Copyright (c) 2024 Ahmad Firmansah, Dodi Nurhidayat, Lukmanul Hakim

Corresponding author: Ahmad Firmansah

Email Address: [ahmadfirmansah@usbr.ac.id](mailto:ahmadfirmansah@usbr.ac.id) (Jl. Budi Utomo Jl. Komp. Pendidikan, Muara Ciujung Tim., Kec. Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten)

Received 25 June 2024, Accepted 29 June 2024, Published 11 July 2024

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia (Putro, 2017: 51). Sekitar tahun 1998-1999 Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia, kemudian pada tahun 2000 permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Istilah futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “ruangan”

jadi futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruangan. Meskipun demikian, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada (Sumarna, & Khadafi, 2021: 4)

Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia (AL Hakim, 2021:160). Permainan ini dilakukan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola (Heriyanto, 2016: 4).

Teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti receiving (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola). Menurut Widodo, & Irawan, (2023: 3). Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus contohnya pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan kerjasama yang solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi bagus (Nurhadi, dkk 2020: 3).

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting, olehkarnanya perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Menurut Narlan, dkk. (2017: 242) Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun tim, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah, perlu adanya latihan yang tepat untuk peningkatannya.

*Shooting* merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan futsal". Teknik menendang bola mempunyai fungsi : 1) untuk memberikan operan kepada teman, 2) untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, 3) untuk menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, dan 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (penalty). Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus tahu tempat perkenaan bola dengan kaki, dan tumpuan yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dengan kaki belakang, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerak tendang (follow trough). Seorang pemain yang tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik (Amrullah, 2017:16).

Berdasarkan pengamatan pada saat pertandingan futsal antar sekolah, *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan. Pemain dalam menembak bola kearah gawang dan hanya

sedikit yang berbuah gol dengan teknik shooting menggunakan kaki bagian dalam untuk menendang ke gawang pada pertandingan tersebut, terlihat bahwa shooting menggunakan kaki bagian dalam masih kurang akurat dalam melepaskan tendangan ke gawang. Selain itu pengamatan di lakukan di SMP Negeri 1 Mandalawangi Pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler ditemukan masalah pada saat latihan yaitu pemain sering sekali dalam melakukan shooting tidak mengenai sasaran yang sudah di tentukan, begitupula saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki, bola yang di arahkan selalu tidak dapat di jangkau oleh teman, pemberian materi dari pelatih untuk tim dinilai kurang menarik dan kurang optimal. pelatih hanya memberikan materi passing, kucing-kucingan, satu lawan satu lalu game. Sehingga pemain kurang mengasah finishing pada saat latihan, pemberian materi shooting sering dikesampingkan oleh pelatih. Karena shooting dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Pada kenyatannya shooting yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang untuk meraihnya bola akan menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan shooting perlu dikembangkan atau ditingkatkan.

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Menurut Sumama (2021:11) Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot (giring shoot)*, *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada atlet dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Avner, dkk., 2019: 46).

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi yang berjumlah 14 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 14 pemain. Penelitian ini diberi perlakuan (*treatmet*) metode latihan permainan target. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 8 minggu atau 2 bulan. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Seorang pemain memiliki lima bola untuk di shooting dengan jarak 10 m di depan gawang. Teknik analisa data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikasi 0,05. Sebelum melanjutkan ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Gumantan & Fahrizqi 2020: 6).

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi didapatkan hasil selengkapnya pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest ketepatan *shooting*

Statistik	Pretest	Posttest
N	14	14
Mean	19.50	21.79
Median	19.50	22.00
Mode	18.00	21.00
Std. Deviation	2.82	2.58
Minimum	15.00	16.00
Maximum	24.00	26.00

Berdasarkan Tabel 1 di atas deskriptif statistik *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi didapat skor terendah (minimum) 15.00, skor tertinggi (maksimum) 24.00, rerata (mean) 19.50, nilai tengah (median) 19.50, nilai yang sering muncul (mode) 18.00, standar deviasi (SD) 2.82. Deskriptif statistik *posttest* pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi didapat skor terendah (minimum) 16.00, skor tertinggi (maksimum) 26.00, rerata (mean) 21.79, nilai tengah (median) 22.00, nilai yang sering muncul (mode) 21.00, standar deviasi (SD) 2.58.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 23. Hasilnya disajikan pada Tabel 2. sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data		p	Sig.	Keterangan
Ketepatan <i>shooting</i>	Pretest	0,652	0,05	Normal
	Posttest	0,612	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa pengujian normalitas *Shapiro Wilk* data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi memiliki nilai p (Sig.) 0.652 dan 0.612 > 0.05, maka data berdistribusi normal.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3. sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest VO2Max	.112	Homogen

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* nilai sig. 0,112  $p > 0,05$ , dengan demikian data bersifat homogen.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* ( $df = n - 1$ ), kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung  $>$  t tabel dan nilai sig  $<$  0.05. Hasil analisis diperoleh data pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketepatan *Shooting*

VO2Max	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig	%
Pretest	19,20	2.598	2,160	0,022	13,49%
Posttest	21,79				

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 2.598 dan t tabel ( $df$  13) 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,022. Oleh karena t hitung 2.598  $>$  t tabel 2,160, dan nilai signifikansi 0,022  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan permainan sasaran target terhadap ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Mandalawangi, Bersarnya peningkatan ketepatan Shooting setelah diberikan latihan interval ekstensif yaitu sebesar 13,49%.

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi dengan instrument tes ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi yang bertempat di mandalawangi. Pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2024 dan pengambilan data posttest dilaksanakan pada tanggal 19 April 2024. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Mandalawangi dengan jumlah 14 orang. Pemberian perlakuan latihan permainan sasaran target selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima pada kelompok penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 19,50 dan setelah diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 21,78, selisih nilai rata-rata pretest-posttest sebesar 2,59 dengan peningkatan sebesar 13,49%. Berdasarkan analisis, metode latihan permainan sasaran target memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 1 Mandalawangi.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai (Junaidi 2018: 129). Sulistiyono, dkk (2022: 44) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis. Gokeler, dkk (2019: 586) menjelaskan pembelajaran gerak (motor learning) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Utamayasa, 2021: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Permainan sasaran target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola ditendang dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan permainan sasaran target terhadap ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian pada permainan bola futsal di ekstrakurikuler smk PGRI Rangkasbitung, dengan  $t_{hitung}$  2,598 dan  $t_{tabel (df 13)}$  2,093 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,022. Oleh karena  $t_{hitung}$  2,598 >  $t_{tabel}$  2,160 dan nilai signifikansi  $0,022 < 0,05$ , Persentase peningkatan ketepatan *shooting* pada permainan bola futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mandalawangi setelah diberikan latihan sasaran target sebesar 13,49%.

## REFERENSI

- AL HAKIM, E. F., & Al Hakim, E. F. (2021). Profil kondisi fisik tim futsal smp negeri 10 gresik tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 159-164.
- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15-20.
- Avner, Z., Denison, J., & Markula, P. (2019). "Good Athletes Have Fun": a Foucauldian reading of university coaches' uses of fun. *Sports Coaching Review*, 8(1), 43-61.
- Gokeler, A., Neuhaus, D., Benjaminse, A., Grooms, D. R., & Baumeister, J. (2019). Principles of motor learning to support neuroplasticity after ACL injury: implications for optimizing performance and reducing risk of second ACL injury. *Sports Medicine*, 49, 853-865.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1-9.

- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk meningkatkan Ketepatan Shooting menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(5).
- Junaidi, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 126-132.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Nurhadi, T., Simanjuntak, V. G., & Atiq, A. KETEPATAN SHOOTING FUTSAL MELALUI SELF TALK POSITIF DI SMP NEGERI 2 JAWAI. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1).
- Putro, D. E. (2017). Tingkat Pemahaman Guru Penjas Sekolah Menengah Atas Dan Kejuruan Se-Kabupaten Pacitan Terhadap Peraturan Permainan Futsal Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 50-56.
- Sulistiyono, S., Primasoni, N., Rahayu, T. W., & Galih, D. (2022). The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 11(1), 42-46.
- Sumarna, D. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 9-20.
- Sumarna, D., & Khadafi, S. S. (2021). STUDI LITERATUR LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN FUTSAL. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 52-60.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). Model-model pembelajaran pendidikan jasmani. *Jakad Media Publishing*.