

# PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL EKSTRAKURIKULER SMA N 2 KOTA AGUNG

Teja Prayoga<sup>1</sup>, Arifai<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Teknokrat Indonesia  
<sup>1</sup>prayogateja@gmail.com, <sup>2</sup>arifai@teknokrat.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan shooting pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung. Metode penelitian ini yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest design. Instrumen pada penelitian ini menggunakan soccer dribble test 3 kali percobaan (repetisi). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung yang berjumlah 20 siswa laki-laki dan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling Jenuh sehingga sampel yang digunakan seluruh sampel yaitu sebanyak 20. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan shooting pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung dengan nilai sig. yaitu  $0,000 < 0,05$ . (2) Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan shooting pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung dengan hasil uji t bisa dilihat bahwa Thitung lebih besar dari Ttabel ( $104.702 > 1.729$ ) dan signifikan p sebesar ( $0.000 < 0.05$ ) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dri shooting pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung. Dari data pretest terletak rata-rata 22,3265 dan posttest rata-rata 22.2075, dengan begitu mununjukkan bahwa permainan target mampu meningkatkan kemampuan shooting pemain futsal ekstrakurikuler di sma n 2 kota agung dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 1.5 detik.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Latihan Sirkuit, Menggiring Bola.

## Abstract

This study aims to determine the effect of cicuit training on the ability to dribbling the ball at SSB Muara Timur, Mesuji Regency. This research method is an experiment using a one-group pretest-posttest research design. The instrument in this study used the soccer dribble test 3 trials (repetitions). The population used in this study were students of SSB Muara Timur, Mesuji Regency, totaling 20 male students and the sampling technique used Saturated sampling so that the sample used was a total of 20. The results showed (1) There was an effect of circuit training on the ability dribbling the ball from SSB Muara Timur Mesuji Regency with a sig. namely  $0.000 < 0.05$ . (2) Knowing how much influence circuit training exercises have on the ability to dribbling the SSB Muara Timur ball in Mesuji Regency with the results of the t test it can be seen that Tcount is greater than Ttable ( $104,702 > 1,729$ ) and a significant p is ( $0,000 < 0.05$ ) this result indicates that significant difference between pretest and posttest dribbling ball SSB Muara Timur Mesuji Regency. From the pretest data, the average is 22.3265 and the posttest average is 22.2075. This shows that circuit training can improve the ability to dribbling the ball at SSB Muara Timur, Mesuji Regency, based on an average difference of 1.5 seconds.

**Keywords:** Football, Circuit Training, Dribbling.

## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Nugroho, 2019). Olahraga merupakan aspek yang memiliki peran besar dalam kehidupan manusia. Banyak negara termasuk di Indonesia yang aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik atau disebut olahraga dan latihan kebugaran jasmani yang tidak mudah terserang penyakit (Adhi & Gumantan, 2020). Olahraga telah diajarkan pada dunia pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang mendorong, serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani yang bersifat positif (Fahrizqi et al., 2021). Salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia yaitu olahraga futsal.

Olahraga futsal sangat digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Futsal berasal dari Indonesia dan menyebar di sana antara tahun 1998 hingga 1999. Masyarakat mulai mengenal futsal pada tahun 2000-an. Dengan semakin banyaknya klub futsal yang dibuka di Indonesia, permainan futsal pun mulai ramai. Permainan ini dimainkan dengan 5 pemain per tim, tidak seperti sepak bola klasik yang memiliki 11 pemain per tim.

Ada banyak teknik dan gerakan berbeda yang bisa digunakan pemain di lapangan. Ada banyak kombinasi teknik dan gerakan berbeda yang tersedia bagi pemain yang sangat membantu penguasaan bola untuk meraih kemenangan. Padahal, di lapangan futsal, yang utama adalah kemampuan penguasaan bola cepat antar pemain dan kemampuan menendang yang baik. Misalnya pada tim futsal profesional, tim futsal dapat mengontrol bola dengan sangat baik, menggerakkan bola dengan cepat, menggiring bola dengan baik, menembak dengan akurat, saling mendukung, dan membuka ruang untuk gerakan terkoordinasi yang kuat dan juga keterampilan individu para pemain menjadi tim yang baik (Nugroho, 2022). Teknik utama yang digunakan dalam permainan futsal adalah menendang, khususnya passing dan shooting. Tendangan adalah tendangan yang mengarah ke gawang teknik menembaknya terkesan mudah, namun kenyataannya memerlukan konsentrasi dan keteguhan sasaran agar tembakan kita tepat sasaran. Dalam olahraga futsal, menembak merupakan senjata yang paling efektif untuk mencetak gol. Pukulannya dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan bagian dalam kaki, punggung kaki, dan jari kaki (Wardana, 2017). Akurasi menembak dalam permainan futsal

sangatlah penting, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan akurasi menembak untuk mengasah kemampuan pemainnya. Pemain harus mampu menguasai berbagai teknik dasar bermain futsal.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Agung terdapat permasalahan yaitu saat sedang melakukan shooting. Pada saat latihan dan pertandingan tahun 2022 klub futsal SMAN 2 Kota Agung mengalami kekalahan pada saat 16 besar. Teknik shooting yang dilakukan oleh pemain masih banyak yang tidak terarah dan mudah di tangkap. Pemain masih sering melakukan tendangan shooting yang masih melebar atau melambung di atas mistar gawang. Salah satu penyebab kurangnya akurasi shooting pemain SMAN 2 Kota Agung yaitu pelatih belum memberikan latihan- latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain sehingga kekuatan otot tungkai pada pemain menjadi lemah. Sedangkan untuk dapat memiliki akurasi shooting yang baik dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat.

Pemberian materi dari pelatih untuk tim dinilai kurang menarik dan kurang optimal. Contohnya pelatih hanya memberikan materi passing, kucing- kucingan, satu lawan satu lalu game. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga pemain kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, 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.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan metode pendekatan bermain. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU (Teaching Games for Understanding) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell et al., dalam (Wardana, 2017) menjelaskan “in target games, players score by throwing or striking a ball to a target”. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Dengan demikian, berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Agung”.

## Metode Penelitian

### Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain Ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Kota Agung berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Menurut (Sugiyono, 2017) “ sampling jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Pertimbangan dalam penentuan sampel karena hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang, pemain Ekstrakurikuler gutsal SMA N 2 Kota Agung terdiri dari 20 pemain, maka peneliti mengambil teknik sampling jenuh untuk memakai semua populasi yaitu 20 orang.

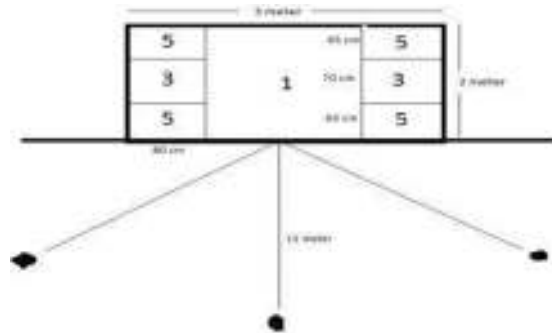
### Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2017), teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Studi Lapangan (Field Research), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan uji coba atau eksperimen pelaksanaan latihan futsal dengan menerapkan latihan permainan target untuk meningkatkan akurasi shooting. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang objektif mengenai pengaruh variasi latihan shooting pada permainan futsal di SMA Negeri 2 Kota Agung.
2. Teknik tes, yaitu teknik berupa tes shooting. Tes ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kota Agung tahun ajaran 2022/2023 melakukan shooting futsal sebelum dan sesudah mengikuti latihan permainan target.
3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Meldayani et al., 2023) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah shooting ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan futsal (Narlan et al., 2017).

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam oleh para pemain futsal Ekstrakurikuler SMA N 2 Kota Agung maka dilakukan tes awal (Pretest) dan tes akhir (Posttest) menggunakan instrumen yang telah disebutkan. Gambar untuk tes ketepatan shooting dengan kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 3.3. Diagram Tes Shooting Futsal  
(Sumber: Narlan, Abdul dkk, 2017)

Dalam setiap penelitian, data merupakan faktor yang utama. Tanpa data penelitian tersebut tidak akan terjadi karena penelitian yang sebenarnya bukan hanya mengumpulkan data saja tetapi justru data tersebutlah yang diolah atau dianalisis sehingga peneliti dapat menafsirkan hasil penelitiannya berdasarkan data yang diperolehnya. Banyak cara yang dapat kita lakukan untuk memperoleh data penelitian. Salah satu di antaranya adalah dengan teknik tes. Menurut (Arikunto, 2019) tes adalah “Serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensia, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Sesuai dengan data yang diinginkan, maka instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes shooting dalam permainan futsal menurut (Narlan et al., 2017) sebagai berikut :

1. Tujuan : Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
2. Alat/Fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form, pencatat skor, balpoin/pensiL.

Petugas:

- a. Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang
- b. Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi scor.

- c. Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dengan skor yang didapat.
3. Petunjuk Pelaksanaan
    - a. Teste berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda. Tidak ada aba-aba dari tester
    - b. Teste menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.
  4. Cara Penskoran
    - a. Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran
    - b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka diambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
    - c. Apabila teste menendang bola keluar sasaaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).

**Tabel 1. Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal**

No	Kriteria Penilaian	Poin
1	Sangat Baik	41-50
2	Baik	31-40
3	Cukup	21-30
4	Kurang	11-20
5	Sangat Kurang	1-10

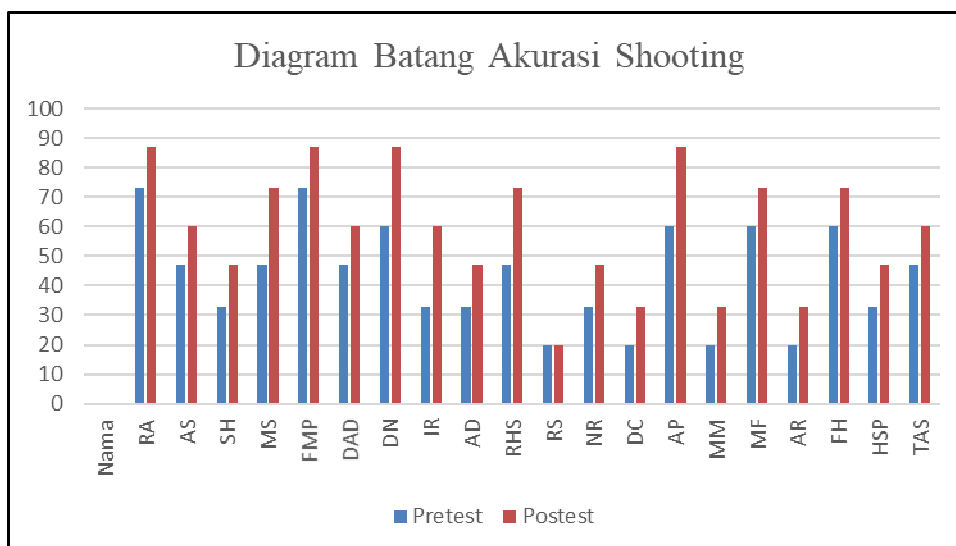
Sumber : (Narlan, 2017)

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan selama 16x pertemuan dengan tujuan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan permainan target terhadap akurasi shooting siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Kota Agung. Berdasarkan penelitian, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, berikut merupakan data dari penelitian sengan sampel 20 Siswa laki-laki Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Kota Agung. Peneliti mendeskripsikan hasil pretest dan postest sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Data Hasil Pretest dan Postest Akurasi Shooting  
Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Kota Agung**

No	Nama	L/P	Pretest	Postest
1	RA	L	73	87
2	AS	L	47	60
3	SH	L	33	47
4	MS	L	47	73
5	FMP	L	73	87
6	DAD	L	47	60
7	DN	L	60	87
8	IR	L	33	60
9	AD	L	33	47
10	RHS	L	47	73
11	RS	L	20	20
12	NR	L	33	47
13	DC	L	20	33
14	AP	L	60	87
15	MM	L	20	33
16	MF	L	60	73
17	AR	L	20	33
18	FH	L	60	73
19	HSP	L	33	47
20	TAS	L	47	60
Mean			43.30	59.35
SD			17.725	20.579
Min			20	20
Maks			73	87



1.3. Diagram Batang Pretest dan Postest Akurasi Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA N 2 Kota Agung

### Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan sebagai uji untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mengandung data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus Kolmogorov-Smirnov. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan dengan bantuan SPSS 26.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,175	0,05	Normal
Posttest	0,146	0,05	Normal

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah 2 varian yang diteliti homogen atau berbeda. jika  $p > 0.05$  maka dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$  maka dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Data	Levene Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Akurasi Shooting	0,523	19	0,474	Homogen

### Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan nilai  $p < 0.05$  dengan bantuan SPSS 26. Hasil hipotesis bisa di cermati dalam tabel dibawah:

**Tabel 5. Hasil Uji t Paired Sampel T-test**

Rata – Rata	DF	<i>T – test Equality of Means</i>		
		T Hitung	T Tabel	P
16.050	19	10,344	1,729	0,000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai Thitung (104.702) > Ttabel (1.729) dan P (0.000) < a (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 15.520. Nilai Thitung lebih besar dari Ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.



### **Simpulan dan Saran**

Berdasar pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $16.050 > 1.729$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.000 < 0.05$ ) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test ke-lincahan dalam kemampuan dribbling bola siswa SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji. Peningkatan rata-rata sebesar 16,50 (16,50 poin), serta dibuktikan dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dengan begitu pula menunjukkan latihan Circuit training mampu meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan Bola Siswa di SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji.

### **Referensi**

- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Abdul,Narlan, Dicky Tri Juniar,Millah Haikal. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, Vol.3, No.2.
- Agischa, R. D., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 18-28.
- Agus, R. M., Fahrizqi, Bagus, Eko, Yuliandra Rizki, Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*,6(1).12-17 <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta.
- Anam, K. (2016). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 3, Nomor 2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andri Irawan. (2017). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. Anggoro. 2020. "Peraturan Futsal : Ukuran Lapangan Futsal Yang Diakui FIFA". <https://bolalob.com/amp/read/135677/peraturan-futsal-ukuranlapangan-futsal-yang-diakui-fifa>.