

Akurasi *Shooting* Futsal: Permainan Target *Versus* Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal

Naufal Syahrul Anwari*, Firman Maulana, Firman Septiadi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi

*Corresponding Author: naufalsahrul10@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether target games can increase shooting accuracy in futsal extracurricular participants, conventional games can increase shooting accuracy in futsal extracurricular participants and find out which is more significant between target games and conventional games for shooting accuracy in futsal extracurricular participants. The research method used in this study was quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The population in this study were all extracurricular participants at SMK Yasti Cisaat. Sampling technique in this study, namely total sampling and division of groups using ordinal pairing. The instrument used is in the form of a shooting kick test towards the target. The research was conducted in 10 meetings with an initial ability test (Pretest) and then given treatment in 8 meetings using target games and conventional games and then a final ability test (Posttest). The results of the study show that playing with targets can improve shooting accuracy. This study also shows the results that conventional games can also improve the shooting accuracy of futsal extracurricular participants at Yasti Cisaat Vocational School. However, target games have a more significant effect than conventional games in increasing shooting accuracy for extracurricular participants at Yasti Cisaat Vocational School.

Keywords: Shooting accuracy; target game; conventional games; futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permainan target dapat meningkatkan akurasi *Shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal, permainan konvensional dapat meningkatkan akurasi *Shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal dan mengetahui mana yang lebih signifikan antara permainan target dan permainan konvensional terhadap akurasi *Shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini, yaitu sampling total dan pembagian kelompok menggunakan cara *ordinal pairing*. Untuk instrument yang digunakan yaitu berupa tes tendangan *shooting* ke arah sasaran. Penelitian dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan dengan melakukan tes kemampuan awal (*Pretest*) kemudian diberikan perlakuan 8 kali pertemuan dengan menggunakan permainan target dan permainan konvensional lalu dilakukan tes kemampuan akhir (*Posttest*). Hasil penelitian menunjukkan permainan target dapat meningkatkan akurasi shooting. Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa permainan konvensional juga dapat meningkatkan akurasi shooting peserta ekstrakurikuler futsal SMK Yasti Cisaat. Namun permainan target memiliki pengaruh lebih signifikan dari pada permainan konvensional dalam meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat.

Kata Kunci: Akurasi *shooting*; permainan target; permainan konvensional; futsal

Article History:

Received 2023-01-06

Revised 2023-03-02

Accepted 2023-03-10

DOI:

10.31949/educatio.v9i1.4409

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati adalah olahraga futsal. Olahraga futsal banyak diminati karena termasuk ke dalam olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga futsal dapat melatih kreativitas dalam menciptakan kemenangan dengan menggunakan berbagai strategi. Futsal juga dapat

melatih kekompakan tim, dimana antar tim berkoordinasi agar dapat mencetak gol. Futsal juga bermanfaat bagi sistem ketahanan tubuh, karena hampir selama permainan berlangsung pemain akan berlari ke segala sudut atau posisi lapangan tanpa henti.

Permainan futsal banyak digemari dikalangan anak sekolah. Kegemaran siswa terhadap futsal ini didukung oleh pihak sekolah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah. Apalagi dengan adanya kegiatan Pekan OlahRaga Provinsi (PORPROV) XIV Jawa Barat (JABAR) 2022, tim futsal putra kabupaten Sukabumi berhasil mendapatkan medali emas mengalahkan tim futsal putra kota Bandung. Hal ini membuat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal termotivasi untuk latihan lebih giat dan ingin meraih prestasi sebanyak mungkin. Untuk menjadi pemain futsal yang baik, pemain futsal harus mempelajari teknik bermain futsal yang benar, seperti teknik *Goalkeeping*, *Passing*, *Ball Control*, dan *Shooting*.

Shooting adalah melepaskan (menembakkan) bola ke dalam gawang untuk mendapatkan gol (Arwih, 2023). Teknik *Shooting* memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *Shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *Shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *Shooting* dalam futsal sangat penting tetapi pada kenyataannya dilapangan masih banyak pemain yang belum bisa melakukan *Shooting* dengan baik, terdapat kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *Shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *Shooting* kearah sasaran gawang. Hal lain yang mempengaruhi kesalahan saat melakukan *Shooting* adalah tidak tau cara melakukan tendangan yang tepat agar tidak dihalang oleh lawan dan bisa menghasilkan gol.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal SMK YASTI Cisaat, yaitu dengan bapak Andri ditemukan bahwa terdapat 4 pemain yang memiliki keterampilan *Shooting* yang baik, dimana pemain dapat melakukan *Shooting* dengan tepat sasaran dan juga terdapat 16 pemain yang memiliki keterampilan yang kurang baik, dimana pemain melenceng dalam melakukan *Shooting* tidak mengarah tepat ke gawang. Pelatih yang bersangkutan mengatakan bahwa kesulitan yang dialami pemain yang kurang baik adalah kurangnya ketepatan tendangan arah bola ke sasaran gawang dan pelatih tidak memberikan program latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain. Untuk menyikapi permasalahan tersebut perlu upaya peningkatan akurasi *Shooting* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *Shooting*, yaitu dengan permainan target dan permainan konvensional.

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola ditendang dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit tendangan menuju sasaran semakin baik (Faisal, 2018; Lumbantoruan et al, 2021). Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *Shooting* kearah sasaran secara tepat (Hanafi, 2020; Wibawa, 2017). Latihan target juga merupakan latihan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa bosan ketika melakukan latihannya. Sedangkan permainan konvensional merupakan metode pembelajaran yang digunakan untuk memberikan kebiasaan tertentu, dan juga digunakan sebagai langkah untuk mendapatkan ketangkasan, ketepatan dan juga teknik dasar. Dengan menggunakan permainan konvensional dan permainan target untuk keterampilan akurasi *Shooting*, dapat memberikan peningkatan karena latihan dilaksanakan secara berulang.

Berdasarkan permasalahan di atas, permainan target dan permainan konvensional dapat membantu untuk meningkatkan keterampilan akurasi *Shooting* yang dimiliki pemain futsal. Maka dari itu peneliti meyakini bahwa menurut (Buya et al, 2021) mengatakan bahwa permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin di capai. Salah satu bentuk latihan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah latihan permainan target. Dengan adanya latihan permainan target dan permainan konvensional ini sangatlah penting hal tersebut sejalan dengan peneliti terdahulu (Suryadi et al, 2021) bahwa latihan permainan target sangatlah efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting*, dan menurut (Hardi, 2019) pentingnya menggunakan permainan konvensional dalam meningkatkan akurasi *shooting* adalah dapat mempengaruhi otomatisasi gerakan sehingga dapat menciptakan peningkatan secara efektif, maka perlu adanya perbandingan antara permainan target dan permainan konvensional. Oleh karena itu perlu dilihat akurasi *shooting* pemain menggunakan permainan target dan permainan konvensional. Sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih untuk

mengetahui akurasi *Shooting* pemain, serta latihan dan metode yang cocok digunakan dalam proses permainan futsal. Untuk mengetahui hal itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Akurasi *Shooting* Futsal : Permainan Target *Versus* Permainan konvensional Di Ekstrakurikuler Futsal”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dimana metode ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Untuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Sugiyono (2016) dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* dimana hasilnya untuk dibandingkan dengan hasil *posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMK YASTI, sebanyak 20 orang, untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling total dengan pembagian kelompok dalam penelitian ini yaitu menggunakan cara *ordinal Pairing*, menurut Hadi dalam (Kresnayadi, 2015) cara ini dilakukan dengan menyusun subjek dalam suatu daftar dan mengambil sampel dari atas ke bawah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes akurasi *shooting*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, yaitu data *pretest* akurasi shooting sebelum diberikan *treatment* dan data *posttest* setelah sampel diberi *treatment* dengan menggunakan permainan target dan permainan konvensional. Latihan dilakukan selama 3 minggu dari bulan Desember 2022 hingga bulan Januari 2023 pada ekstrakurikuler SMK YASTI dengan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yaitu hari Rabu, Kamis, dan Sabtu. Penelitian dilaksanakan dengan 10 kali pertemuan baik di kelas eksperimen ataupun kontrol dengan 8 kali pertemuan untuk memberikan perlakuan dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut selaras dengan yang dikatakan Bompa dalam (Sumarna, 2015) dimana seorang atlet untuk mempersiapkan penampilan yang memadai, setidaknya melakukan 8-12 pelatihan persiklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu dari hasil *pretest*, *posttest* akurasi shooting futsal. Data kemampuan awal pemain futsal yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dari hasil *pretest* akurasi *shooting* futsal. Data ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan akurasi *shooting* futsal pemain dari setiap kelas apakah memiliki kemampuan awal yang sama atau tidak.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Kemampuan Awal

Sampel	N	Sig	α
Kelas Eksperimen	10	1.000	0.05
Kelas Kontrol	10		0.05

Berdasarkan data pada tabel 1 diperoleh hasil perhitungan uji keseimbangan dengan uji *t* dua sampel independen untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil perhitungan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa $sig > 0,05$ maka H_0 diterima. Karena H_0 diterima, dapat disimpulkan bahwa siswa di kelas Eksperimen dan kontrol memiliki kemampuan awal yang sama.

Untuk melihat peningkatan akurasi shooting pada setiap kelompok, dilakukan pengujian perbedaan rata-rata hasil pretest dan post test. Hasil pengujian pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Kemampuan di Kelas Eksperimen

Sampel	t	Sig	α
<i>Pretest</i> (Kelas Eksperimen)	3.189	0.011	0.05
<i>Posttest</i> (Kelas Eksperimen)			0.05

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh hasil sig adalah 0,011 karena pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji satu pihak kanan, sedangkan hasil spss uji menunjukkan nilai uji dua pihak (*sig.2-tailed*). Maka nilai signifikan dibagi dua, sehingga hasilnya 0,0055 dan menunjukkan bahwa $sig < 0,05$, kemudian dengan hasil t hitung 3.189 lebih besar dari t tabel, yaitu 1.860 maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa permainan target dapat meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat.

Ada pun hasil pengujian perbedaan rata-rata hasil pretest dan post test pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Kemampuan di Kelas Kontrol

Sampel	t	Sig	α
Pretest (Kelas Kontrol)			0.05
Posttest (Kelas Kontrol)	3.674	0.05	0.05

Berdasarkan data pada tabel 3 diperoleh hasil sig adalah 0.05 karena pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji satu pihak kanan, sedangkan hasil spss uji menunjukkan nilai uji dua pihak (*sig.2-tailed*). Maka nilai signifikan dibagi dua, sehingga hasilnya 0,0025 dan menunjukkan bahwa $sig < 0,05$, kemudian dengan hasil t hitung 3.674 lebih besar dari t tabel, yaitu 1.860 maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa permainan konvensional dapat meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat.

Untuk melihat perbedaan akurasi shooting antara dua kelompok setelah diberikan pelatihan (post test), dilakukan pengujian perbedaan rata-rata hasil post test antara kelompok eksperimen dan kelas kontrol. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji kemampuan akurasi shooting Akhir (*Posttest*)

Sampel	t	Sig	α
Kelas Eksperimen	2.290	0.034	0.05
Kelas Kontrol			0.05

Berdasarkan data pada tabel 4 diperoleh hasil signifikan pada *equal variances assumed* adalah 0.034 karena pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji satu pihak kanan, sedangkan hasil spss uji menunjukkan nilai uji dua pihak (*sig.2-tailed*). Maka nilai signifikan dibagi dua, sehingga hasilnya 0,017 dan menunjukkan bahwa $sig < 0,05$, kemudian dengan hasil t hitung 2,290 lebih besar dari t tabel, yaitu 1,734 maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa permainan target lebih signifikan dari pada permainan konvensional terhadap peningkatan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat.

Hasil penelitian ini menunjukkan permainan target dapat meningkatkan akurasi *shooting* pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat. Hal ini dikarenakan terdapat bentuk-bentuk latihan pada permainan target yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* siswa seperti bentuk latihan *goaling* yang bertujuan agar pemain dapat memahami mengenai ketepatan shooting terlebih dahulu, *girsboot* pemain menggiring bola terlebih dahulu sebelum melakukan *shooting*, *zig-zag goal* bentuk latihan ini pemain melewati cone yang disusun zig-zag terlebih dahulu sebelum melakukan shooting dan *bolbal shoot* tujuan dari bentuk latihan ini, yaitu agar pemain dapat melakukan shooting setelah mendapatkan operan dari teman baik dari arah samping atau belakang. Dengan banyaknya bentuk-bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain dengan meminimalisir beberapa kejadian seperti mendapat operan dari teman ataupun untuk melewati beberapa pemain sebelum melakukan shooting dan meminimalisir kejenuhan yang dapat menimpa para pemain. Hal tersebut di perkuat oleh landasan teori (Buya et al, 2020) bahwa permainan target selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, bentuk latihan ini merupakan salah satu yang digunakan

oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan yang menimpa pada siswa dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap harinya.

Penelitian ini juga menunjukkan permainan konvensional juga dapat meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat. Didapatkan hasil tersebut karena latihan dengan permainan konvensional, latihannya dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, sehingga terciptanya otomatisasi gerakan pada siswa. Oleh karena itu saat siswa melakukan akurasi shooting, respon motoriknya akan menjadi lebih tepat dan cermat. Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Hardi, 2019) dimana latihan menggunakan permainan konvensional secara berulang dan melakukan gerakan yang sama sebanyak mungkin akan menciptakan otomatisasi gerakan.

Namun jika dibandingkan, permainan target lebih baik dari pada permainan konvensional dalam meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMK Yasti Cisaat. Permainan target lebih signifikan dari permainan konvensional dapat dilihat dari kegiatan yang dilakukan pada permainan target terdapat beberapa bentuk latihan seperti *goaling*, *girshoot*, *zig-zag goal* dan *bol-bal shoot* yang dapat mempengaruhi tingkat kemampuan siswa dalam akurasi shooting. Hal tersebut dapat dilihat dari tujuan masing-masing bentuk latihan permainan target dimana bentuk latihan *goaling* bertujuan agar pemain dapat memahami mengenai ketepatan shooting terlebih dahulu, *girshoot* pemain menggiring bola terlebih dahulu sebelum melakukan *shooting*, *zig-zag goal* bentuk latihan ini pemain melewati cone yang disusun zig-zag terlebih dahulu sebelum melakukan shooting dan *bolbal shoot* tujuan dari bentuk latihan ini, yaitu agar pemain dapat melakukan shooting setelah mendapatkan operan dari teman baik dari arah samping atau belakang dan permainan target tidak membuat jenuh siswa ketika latihan. Permainan target dapat melatih untuk melakukan *Shooting* kearah sasaran secara tepat (Hanafi, 2020; Wibawa, 2017). Menurut Haris et al. (2019) kegiatan permainan dalam latihan dapat membuat siswa suka rela dan gembira dalam mengikuti latihan, sehingga latihan menjadi efektif dan menyenangkan, serta siswa menjadi aktif dalam bergerak. Sedangkan latihan menggunakan permainan konvensional membuat siswa mudah merasa bosan karena bentuk latihannya hanya menendang bola di *second* pinalti yang dilakukan berulang-ulang. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian (Hardi, 2019) dengan permainan konvensional pemain cepat merasa bosan karena hanya melakukan gerakan latihan yang sama dan dilakukan berulang-ulang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai akurasi shooting futsal: permainan target versus permainan konvensional di ekstrakurikuler futsal diperoleh kesimpulan permainan target ataupun permainan konvensional dapat meningkatkan akurasi shooting futsal dan permainan target lebih signifikan dalam meningkatkan akurasi shooting di ekstrakurikuler futsal SMK Yasti Cisaat dibandingkan dengan permainan konvensional. Hal ini terlihat dari pemberian latihan permainan target siswa menjadi lebih aktif dan menjadi sadar dengan mengembangkan akurasi shooting serta keterampilan dalam menerima operan bola, menggiring dan membuat keputusan ketika melakukan shooting saat diaplikasikan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwih, M. Z. (2022). Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Tangan Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2021 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 120-128.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108-122.
- Faisal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun. *Pend. Keplatihan Olahraga-S1*, 7(5).
- Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 23-29.

- Hardi, S. T. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Ferformance Jurnal*.
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105-113.
- Kresnayadi, I. P. E. (2015). Pengaruh Pelatihan High Pulley Curls Dan Low Pulley Curls Terhadap Kekuatan Dan Hypertrophy Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 82-88.
- Lumbantoruan, T., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2021). Keefektifan Latihan Game Of Target Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(3).
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadbob: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88-90.
- Wibawa, H. N. (2017). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 2 Playen Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).