

Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Hasil Tendangan ke Gawang (Menembak) di Klub Abhiseva Cabang Kota Bengkulu

I.Suhendar¹⁾, Ramos N²⁾, Roni Syaputra³⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

iminsuhendar@gmail.com



Abstrak

This study aims to determine the Effect of Target Game Training on the Results of Kicks Towards the Goal (Shooting) at the Abhiseva Club Branch, Bengkulu City with an Experimental research type. The number of samples is 20 players. The results of the study showed that there was a significant effect of target training on the accuracy of shooting of futsal players at the Abhiseva Branch, Bengkulu City, with a t count of $12.202 > t$ table 2.110, and a significance value of $0.000 < 0.05$. The percentage increase in shooting of futsal players at the Abhiseva Branch, Bengkulu City after being given target training was 71.04%. t count 12.202 and t table (df 17) 2.110 with a significance value of p of 0.000. Therefore, t count $12.202 > t$ table 2.110, and a significance value of $0.000 < 0.05$, then these results indicate that there is a significant difference. Thus, the alternative hypothesis (H_a) which states "There is a significant influence of target practice on the shooting accuracy of futsal players at Abhiseva Branch, Bengkulu City" is accepted.

Keywords : Target Game Practice, Futsal Shooting.

Pendahuluan

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi pelajar agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Olahraga futsal merupakan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit futsal sebagai permainan yang dituntut untuk selalu rajin bergerak. Disini pemain harus terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi Sahda (2019:6).

Ada beberapa teknik dalam bermain futsal diantaranya adalah passing, dribbling, dan shooting. Disini teknik yang akan dibahas yaitu shooting, dimana shooting merupakan teknik dasar yang paling penting untuk menunjang keberhasilan pencetak gol. Shooting ini sering digunakan sebagai senjata paling ampuh dalam mencetak gol. Seorang pemain futsal tanpa memiliki keterampilan shooting yang baik maka kurang bisa dikatakan sebagai pemain yang baik.

Untuk meraih prestasi maksimal maka olahraga di Indonesia perlu adanya pembinaan

yang terpolo, terencana dan khusus pada setiap cabangnya dimana salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang baik, diantaranya adalah olahraga futsal. Seperti yang tertuang dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada BAB I Pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa: Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara, terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi yang optimal haruslah dimulai dari pembinaan semenjak dini.

Berdasarkan hasil observasi ditemukan permasalahan seperti ball felingya belum maksimal, passing yang belum tepat sasaran dan shootingnya masing sering melenceng. Dari uraian tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang (Shooting) di Klub Abhiseva Branch Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

Adapun Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji hepotesis.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *posttest* tendangan kearah gawang (*shooting*) pemain futsal sebagai berikut:

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

Pre test	Pos test
25	40
30	35
35	55
35	35
35	40
30	50
25	45
25	35
30	45
25	40
30	45
35	40
35	35
35	55
35	35
30	40
25	50
30	45
35	35
40	45
20	20

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest shooting* pemain futsal Abhiseva selengkapnya disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Shooting*

D	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest ketepatan</i>	0,798	Homogen

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil tendangan ke arah gawang (*shooting*) sebelum dan sesudah diberikan latihan permainan target berdistribusi normal atau tidak. 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 4 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Ketepatan shooting	Rata-rata	t hitung	t table	signifikansi
<i>Pretest</i>	31,25	12,202	2,110	0,000
<i>Posttest</i>	42,25			

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Uji Homogenitas

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 5 sebagai berikut:

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* ($df = n-1$) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut: H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu . Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 6 sebagai berikut.

Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* setelah diberikan Latihan Target

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 12,202 dan t tabel ($df = 17$) 2,110 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 12,202 $> t$ tabel 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis

alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu”, **diterima**. Hasil analisis persentase peningkatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu setelah diberikan latihan target dapat dilihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 4. Persentase Peningkatan Ktepatan Shooting setelah diberikan Latihan Target

Ketepatan shooting	Rata-rata	Selisih	Persentase
Pretest	31,25	11,00	71,04%
Posttest	42,25		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu setelah diberikan latihan target sebesar 71,04%.

Pembahasan

Peningkatan Hasil Tendangan Kearah Gawang (*Shooting*) 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. *Shooting* dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol.

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menendang bola ke arah gawang (*shooting test*), yang dilaksanakan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) program latihan permainan target diberikan. *Shooting test* dilakukan dengan menggunakan format pengukuran akurasi dan kekuatan tendangan ke arah gawang, di mana setiap pemain melakukan 6 kali percobaan tendangan, dan skor diberikan berdasarkan keberhasilan tendangan mengenai target yang ditentukan. Latihan permainan target dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Program latihan ini dirancang untuk meningkatkan fokus, akurasi, kontrol bola, dan

teknik *shooting* melalui permainan target yang menggabungkan unsur kompetisi dan ketepatan sasaran.

Hasil analisis pada Tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa *t* hitung 12,202 dan *t* tabel (*df* 17) 2,110 dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena *t* hitung 12,202 > *t* tabel 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu”, diterima.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan. 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.

Dalam Permainan target ini 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. Latihan permainan target dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal*, dan *bolbal shoot*. Dalam permainan *goaling* ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang di tendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. 2) Pada tahap latihan *girshoot* (*giring shoot*) sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan

ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target. 3) Dalam permainan *zig-zag goal* sudah pada tahap permainan futsal yang sesungguhnya. Melakukan tembakan setelah melewati rintangan. Para pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun secara menyilang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangannya pemain melakukan tembakan menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah di sediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter, 4) Dalam permainan *bolball shoot* dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap hasil tendangan kearah gawang (*shooting*) di Klub Abhiseva Branch Kota Bengkulu, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen t hitung $(12,202) > t$ tabel $(2,110)$. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* 31,25 dan *posttest* 42,25 terdapat peningkatan dengan selisih 11,00. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* 31,25 dan *posttest* 42,25 mengalami peningkatan sebesar 11. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* (*treatment*).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu, dengan t hitung $12,202 > t$ tabel $2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan *shooting* pemain futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu setelah diberikan latihan target sebesar 71,04%.

Daftar Pustaka

Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
 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.

Lhaksana, J, (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
 Lhaksana, J, (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta; Penebar Swadaya
 Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Erlangga.
 Mulyono MA, (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta; Laksar Aksara.
 Herman, Vic. 2011. *Futsal. Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport.
 Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
 Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
 Lhaksana, Justinus. 2006. *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalimo*. Jakarta: Difatama Sport EO.
 Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
 Rinaldi, Muhammad. Rohaedi, Muhammad Syawal. 2020. *Buku Jago Futsal Untuk Pemula Nasional dan Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Tangerang: Cemerlang.
 Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta.
 Sukandarrumidi. 2002. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
 Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.