

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL DI MTS NEGERI 2 PONTIANAK

Sadikin¹, Ahmad Atiq², Doni Pranata³, Mimi Haetami⁴, Witri Suwanto⁵

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

sadikinjunior@gmail.com, achmad.atiq@fkip.untan.ac.id, doni.pranata@fkip.untan.ac.id,
mimi.haetami@fkip.untan.ac.id, witri.suwanto@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya ketepatan dalam shooting futsal pada tim ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak sehingga sering kali pada saat pemain melakukan shooting tidak mengenai sasaran yang diinginkan, bahkan ada kemungkinan bola melambung tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan shooting futsal pada tim ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subjek dalam penelitian adalah siswa tim ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 18 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen tes, instrumen tes yang digunakan dalam penelitian adalah tes shooting, tes yang diberikan adalah dengan membagi lapangan gawang yang telah diberi tanda dan nomor. Analisis data menggunakan rumus uji-t. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung sebesar $4,159 > t$ tabel $1,729$ artinya ada pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting futsal pada tim ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak. Dengan peningkatan rata-rata pretest sebesar $13,44$ dan posttest sebesar $16,28$ maka terjadi peningkatan sebesar $21,06\%$.

Kata Kunci: Variasi Latihan, Shooting, Futsal

Abstract

The problem in this study is the lack of accuracy in futsal shooting in the MTS Negeri 2 Pontianak extracurricular futsal team so that often when players shoot they do not hit the desired target, it is even possible that the ball will soar high. The purpose of this study was to determine the effect of target training on futsal shooting accuracy in the MTS Negeri 2 Pontianak extracurricular futsal team. The method used in this study is the experimental method. The subjects in the study were the MTS Negeri 2 Pontianak extracurricular futsal team consisting of 18 students. This study used a test instrument, the test instrument used in the study was a shooting test, the test given was by dividing the goal field that had been marked and numbered. Data analysis used the t -test formula. The results of the study obtained a t -count value of $4.159 > t$ -table 1.729 , meaning that there was an effect of target training on futsal shooting accuracy in the MTS Negeri 2 Pontianak extracurricular futsal team. With an average increase in the pretest of 13.44 and posttest of 16.28 , there was an increase of 21.06% .

Keywords: Variation of Practice, Shooting, Futsal

Artikel Masuk:20-08-2024 Artikel Revisi :10-10-2024 Artikel Diterima:31-10-2024

DOI: 10.31851/v4i2.17864

Correspondence author : Sadikin, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

E-Mail: sadikinjunior@gmail.com



PENDAHULUAN

Kata futsal merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *Sala* yang berarti ruangan. Jadi, Futsal merupakan permainan bola yang dilakukan didalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka. Menurut literatur yang ada Juan Carlos Ceriani menciptakan permainan futsal disebuah kota di Uruguay tepatnya di kota Montevideo(Mulyono, 2014).

Menurut Saryono (2006) futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Menurut Sahda Halim (2012: 73) untuk menjadi pemain futsal yang baik, kita harus mempelajari teknik bermain futsal yang benar. *Goalkepping*, *Passing*, *Ball Control*, dan *Shooting* adalah teknik-teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Perpaduan yang serasi antara keempatnya akan menjadikan permainan futsal menjadikan suguhan yang menarik untuk ditonton. Tidak bisa dipungkiri bahwa keempat sisi ini berkaitan secara langsung dan saling mendukung dalam sebuah permainan futsal. *Goalkepping* sebagai upaya menjaga benteng pertahanan terakhir, perpaduan *passing* dan *Ball Control* untuk membangun sebuah serangan, serta *Shooting* yang baik untuk menuntaskan sebuah serangan menjadi sebuah gol adalah sebuah kesatuan yang tidak boleh diabaikan jika ingin menjadi pemain futsal yang baik.

Menurut Heriyanto (2016) teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti *receiving*, (menerima bola), *shooting* (menendang bola),



passing (mengumpan), *cipping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol.

Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Pentingnya *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Siswa harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal antar sekolah di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional maka salah satu sekolah di Pontianak Kalimantan Barat ini membuka ekstrakurikuler futsal.

Namun sejauh ini latihan *shooting* pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak

belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMP se-Kota Pontianak para pemain ini tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* sehingga bolanya melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Pemberian materi dari pembina tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2



Pontianak

juga dinilai kurang menarik dan kurang optimal. Contohnya Pembina ekstrakurikuler hanya memberi materi *passing*, kucing-kucingan lalu *game*. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga siswa kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, pemberian materi tentang *shooting* sering dikesampingkan oleh pembina ekstrakurikuler, karena *shooting* dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Pada kenyataannya *shooting* yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang meraih bola akan menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain. Didalam penelitian ini latihan target dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting* futsal.

Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan target dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan akurasi *shooting* dalam cabang olahraga futsal. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang akurasi *shooting* futsal tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak dengan latihan target melalui permainan.

Menurut Khoril Anam (2013) Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Ketepatan atau *accuration* merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Konteks olahraga Sudrajad (2016) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan

menjauhkan atau mempersempit gerakan.

Menurut Tomy Hardiyanto (2017) ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan *shooting* ke target yang telah ditentukan dengan arah yang tepat. Ketepatan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya.

Bentuk Latihan Target

Latihan target pada penelitian ini adalah bentuk latihan yang berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu (target). Didalam penelitian ini ada beberapa macam latihan yang dimodifikasi oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

Shooting kearah Bola

Latihan *shooting* kearah bola adalah latihan menendang kearah bola yang digantung digawang kemudian digerakan ke kanan dan ke kiri. Dalam latihan ini seorang pemain harus mampu mengenai bola yang digerakan tersebut. Jarak *shooting* adalah 6m. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.



Gambar 1. Shooting kearah Bola Sumber: Aplikasi android Coach Tactik Board Futsal

Shooting dengan Ketinggian 1 Meter

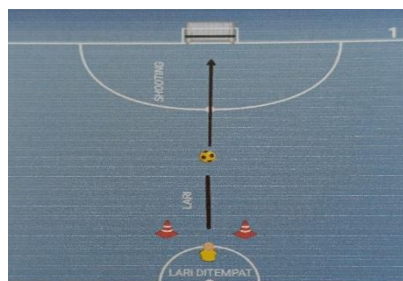
Dalam latihan ini seorang pemain akan melakukan shooting kearah gawang yang dimodifikasi dengan tinggi gawang 1 meter dan lebar 1 meter, didepan gawang akan diikat bola, kemudian bola tersebut digerakan kearah kiri dan kanan untuk mengecoh insting seorang penendang. Jarak penendang adalah 6 m. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.



Gambar 2. Shooting dengan ketinggian 1 m Sumber: Aplikasi android Coach Tactik Board Futsal

One vs One

One vs One adalah suatu keadaan dimana posisi pemain berhadapan satu lawan satu. Dalam latihan ini siswa diharapkan mampu untuk melewati lawan mainnya dengan taktik dan teknik yang mereka kuasai untuk mencapai titik jarak *shooting* yang telah ditentukan kearah target sasaran. Target sasaran yang dimaksud adalah kun yang diletakan didepan gawang, dan jarak *shooting* yang telah ditentukan adalah 6 m.



**Gambar 4. Lari dan Shooting ke bawah gawang
Sumber: Aplikasi android Coach Tactik Board Futsal**

Cara melakukan sebagai berikut:

Siswa melakukan lari ditempat setelah peluit di tiup siswa bergerak maju. Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang dan tidak melewati batas tali. Dilakukan dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 3 kali dan berbaris bergantian.

Permainan ini menggunakan bola futsal dan shooting ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian atas gawang kemudian dilakukan pada jarak 6 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan shooting bola mengenai sasaran yang akan dituju.

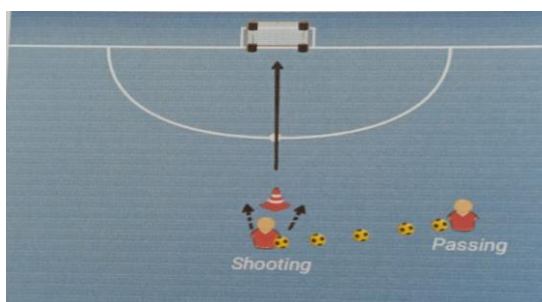


Gambar 5 Lari dan *shooting* bagian atas gawang
Sumber: Aplikasi android Coach Tactik Board Futsal

Cara melakukan sebagai berikut:

Siswa berlari melewati cone, menyentuh cone dengan tangan, Siswa melakukan shooting ke antara dua tiang atas gawang dan tidak melewati batas tali. Dimulai dari jarak 6 meter dan melakukan sebanyak 3 kali dan berbaris gantian.

Permainan ini menggunakan bola futsal dan shooting ke antara dua tiang yang telah ditempatkan pada bagian atas dan bawah gawang kemudian divariasikan permainan 6 meter. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan shooting bola mengenai sasaran yang akan dituju.



Gambar 2.7 *Side Pass* dan *Shooting*

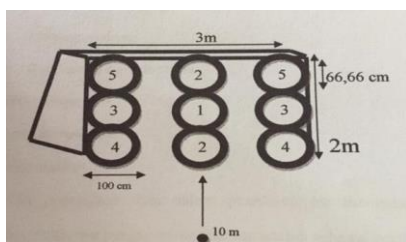
Sumber: Aplikasi android Coach Tactik Board Futsal

METODE

Menurut Muri Yusuf (2017), “metode penelitian diartikan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah atau mencari jawab dari persoalan yang dihadapi secara ilmiah, menggunakan cara berfikir reflektif, berpikir keilmuan dengan prosedur yang sesuai dengan tujuan dan sifat penyelidikan”. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Muri Yusuf (2017), “metode eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa, sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain penelitian *Pre-Eksperimen* dengan bentuk *one group design pretest-posttest* (sugiyono, 2010)

Sumana (2015) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Adapun instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting*, 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 didepan gawang.



Gambar 8. Pembagian Wilayah Skoring Sumber: Heriyanto (2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di MTS Negeri 2 Pontianak, Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari kamis tanggal 21 November 2024 dan secara umum berjalan dengan baik. Dalam penelitian ini dilakukan dua kali



pengambilan data pengambilan data pertama dilaksanakan untuk mengetahui ketrampilan awal siswa peserta ekstrakurikuler futsal sebelum diberikan perlakuan kemampuan *shooting* futsal dengan latihan target, setelah dilaksanakan perlakuan selama 12 kali, langkah selanjutnya peneliti melakukan *posttest* atau test akhir untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan *shooting* futsal. Kemudian dilaksanakan penelitian setelah diperoleh data-data yang diharapkan langkah selanjutnya melakukan pengolahan data yang dilaksanakan dengan menggunakan program *excel*. Pengolahan data hasil penelitian dari *shooting* futsal di MTS Negeri 2 Pontianak yang berupa data kuantitatif.

Data Pretest

Data *pretest shooting* futsal dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian, sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut: Nilai terendah sebesar 6, nilai tertinggi sebesar 14, dengan Mean: 9,650 dan Simpangan Baku: 1,87.

Berdasarkan distribusi frekuensi dapat dilihat bahwa *shooting* futsal paling banyak dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler futsal ditempati kelas ke-3 dengan frekuensi 10 dan persentase 50%. diikuti

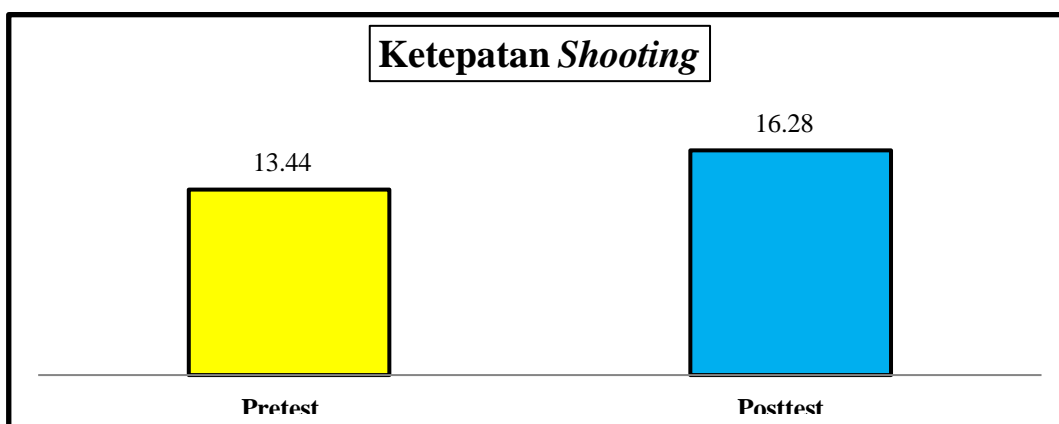
Data posttest

Data *posttest shooting* futsal penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian, sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut : Nilai terendah sebesar 12, nilai tertinggi sebesar 19, dengan Mean : 14,1, dan Simpangan Baku : 1,25.

Berdasarkan perbandingan data *pretest dan Posttest shooting* futsal pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak dapat diambil kesimpulan bahwa Kemampuan awal *shooting* futsal pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak memiliki tingkat kemampuan *shooting* futsal tinggi sebanyak 1 orang, yaitu pada nilai 14-15 dan Siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki Kemampuan *shooting* futsal sedang sebanyak 10 orang, yaitu pada nilai 10-11. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki Kemampuan *shooting*

futsal kelas ke-2 dengan frekuensi 6 dengan persentase 30%, diikuti kelas ke-1 dengan frekuensi 3 dengan persentase 15%, Kemudian diikuti kelas ke-5, dengan frekuensi 1 dengan persentase 5%, Lebih jelasnya dapat digambarkan dalam gambar 1. Diagram berikut :

Adapun distribusi frekuensi data tentang kemampuan *shooting* futsal dapat disajikan dalam diagram berikut ini:



Gambar 10 Diagram Data *posttest* dan *Posttest shooting* futsal

Berdasarkan diagram data tentang kemampuan *shooting* futsal dapat diambil kesimpulan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang mengikuti kemampuan *shooting* futsal pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak memiliki tingkat kemampuan *shooting* futsal tinggi sebanyak 1 orang, yaitu pada nilai 18-19. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kemampuan *shooting* futsal sedang sebanyak 11 orang, yaitu pada nilai 13-14. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kemampuan *shooting* futsal rendah sebanyak 2 orang, yaitu pada nilai 11-12.

Uji Hipotesis

Hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak, dengan $t_{hitung} 12,202 > t_{tabel} 2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%.



Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung $12,202 > t$ tabel $2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak setelah diberikan latihan target sebesar $21,06\%$ dalam penelitian shooting futsal oleh tim MTS Negeri 2 Pontianak

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian hasil tersebut dinyatakan dalam nilai t hitung $12,202 > t$ tabel $2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak setelah diberikan latihan target sebesar $21,06\%$ dalam penelitian shooting futsal oleh tim MTS Negeri 2 Pontianak. Jadi terdapat peningkatan persentase sebesar $46,11\%$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* futsal pada tim futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyono, A. M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran SepakBola dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 3, nomor 3. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: MedPress Digital.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish
- Heriyanto, L. (2016). *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki*. (Skripsi): FIK UNY



- Anam, K. (2013). *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.
- Lhaksana, J.& Pardosi, H. I. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Sudrajad, A. (2017). *Tingkat Kemampuan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Imogiri*.(Jurnal). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardiyanto, T. (2017). *Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Akurasi Shooting Penalty pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK 2 Mei Bandar Lampung*.(Skripsi). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Nurolloh, A. (2013). *Upaya Peningkatan Keterampilan Siswa Dalam Bermain Ritmis Melalui Metode Latihan dan Media Audio Di SDIT Luqman Al-Hakim Internasional Kota Gede Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.