

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 IMOIRI

Oleh: Bartolomeus Bramasakti N./ Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta.

Abstrak

Salah satu variasi dalam latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* adalah dengan permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperimen*) yang berarti eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatment*). Ada lima *treatment* yang disiapkan dalam penelitian ini antara lain : *shootget*, *drishoot*, *shoot zig-zag*, *putshoot*, dan *volley shoot*. Pengambilan data dengan desain *one groups pretestposttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri sebanyak 16 orang peserta. Tes tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5.367 dengan nilai t_{tabel} 2.131. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

Kata kunci: Permainan Target, Tendangan Shooting, Futsal Putri

INFLUENCE GAME TARGET PRACTICE ON THE IMPROVEMENT OF ACCURACY SHOOTING USING THE GIRL STUDENTS PARTICIPANTS IN EXTRACURRICULAR FUTSAL OF IMOGIRI 1 SENIOR HIGH SCHOOL

ABSTRACT

One variation in exercise to improve the accuracy of shooting was shot with the game. This study aims to determine the effect of this type of training with games targeted to improving the accuracy of shooting kick using the instep of the girl student participants in extracurricular futsal at Imogiri 1 Senior High School. Experimental study using a quasi-experimental or quasi experiment (Quasi Experiment) which means experiments that have treatment (treatment), measurements of the impact (outcome measures) to the treatment 16 times with a pretest and posttest. There are five treatment prepared in this study include: shootget, drishoot, shoot zig-zag, putshoot and volley shoot. The subjects were students who take extra futsal for the girl students of Imogiri 1 Senior High School as many as 16 participants. Tests kick the field goal shooting to futsal game that has been marked and numbered. Data were analyzed using t test analysis and has previously been tested for normality and homogeneity in advance. Count g values obtained for 5367 with a value table t 2:39. It turned out that the calculation results obtained by value t count > t table. Then H_0 is rejected and H_a accepted. It can be concluded that there is significant influence of this type of training with games targeted to improving the accuracy of shooting kick using the instep of the girl student participants in extracurricular futsal at Imogiri 1 Senior High School.

Keywords: *Target Games, Shooting, Futsal For the girl*

PENDAHULUAN

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada (Asmar Jaya, 2008:I).

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Futsal putri merupakan suatu olahraga yang benar-benar baru tenar di Yogyakarta. Banyak kejuaraan

yang bisa meningkatkan prestasi siswi di sekolah dengan kejuaraan futsal putri. Ada beberapa turnamen futsal yang cukup besar untuk kalangan siswi sekolah menengah atas di Yogyakarta, diantaranya : *Female Sport Futsal* Yogyakarta, dan Putih Abu-Abu Futsal (PAF) Yogyakarta.

Berdasarkan hasil observasi pada turnamen yang diikuti sebelumnya bahwa ada sisi yang perlu ditingkatkan yakni *shooting*. Dari 8 pertandingan yang telah dimainkan oleh futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri, baru 4 gol yang bias mereka ciptakan sampai sekarang ini. Kemudian berdasarkan evaluasi, berbagai persiapan mulai dari teknik, *skill* individu, *endurance*, taktik, dan mental semua akan menentukan sebuah tim untuk melaju menjadi juara. Ditambah karakteristik siswi putri yang memiliki mental masih di bawah putra walau tidak semua.

Permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper atau *passing* dan menembak atau *shooting*. *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. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering

dilakukan oleh para pemain. Kita harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Joseph L, 1996: 105).

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswi. Siswi harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswi menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswi sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal. Hampir seluruh permainan futsal dilakukan dengan menendang bola. Besarnya kontribusi menendang bola dalam permainan futsal, maka perlu diajarkan kepada siswi sekolah. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswi sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswi 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 Bantul ini membuka ekstrakurikuler futsal putri. Namun sejauh ini latihan pada ekstrakurikuler olahraga futsal (ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki) di SMA Negeri 1 Imogiri belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMA se-kabupaten Bantul 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 ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri juga dinilai kurang menarik dan kurang optimal.

Pada dasarnya siswi usia SMA putri senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Ada lima *treatment* yang disiapkan dalam penelitian ini antara lain : *shootget*, *drishoot*, *shoot zig-zag*, *putshoot*, dan *volley shoot*. Didalam penelitian ini permainan target dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada

ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri, peneliti memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri dengan permainan target.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah kuasi eksperimen (*Quasi Experimen*) dan metode yang digunakan adalah *one-group pre-test post-test design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Imogiri. Alasan dipilihnya SMA Negeri 1 Imogiri ini adalah:

- Lokasi terjangkau.
- Tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses penelitian.
- Kemudahan dalam hal perijinan.

Pelaksanaan pengambilan data penelitian ini pada tanggal 25 November 2015 sampai 31 Desember 2015 jam 15.30-16.30, 3 kali dalam satu minggu.

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 117).

Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek atau benda alam yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah 25 siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri..

Sampel

Menurut Sugiyono (2013: 118) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri 2014/2015 berjumlah 16 peserta.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada peserta dan memberikan petunjuk tentang pelaksanaan tes. pengambilan data dilakukan dua hari *pretest* dan *posttest*. Pada setiap tes diawasi oleh dua tester, dua tester mempunyai tugas masing-masing, yaitu sebagai pemberi aba-aba atau pengawas dan penghitung hasil.

Instrument yang akan digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes tendangan *shooting* memiliki reliabilitas 0,940. Tes ini disusun bertujuan untuk mengukur ketepatan tendangan *shooting* menggunakan

punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri

.Teknik Analisis Data

Setelah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

1. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan.

2. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh latihan permainan target sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Dari hasil yang diperoleh bahwa $t_{hitung} (5,367) > t_{tabel} (2,131)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis diterima (H_a).

2. Persentase Peningkatan

Besarnya perubahan kemampuan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yaitu *pretest* sebesar 18,940 dan *posttest* sebesar 23,040 dengan 4.12 lebih banyak hasil *posttest* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan menggunakan permainan target terhadap ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah

ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dipengaruhi oleh latihan menggunakan permainan target berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil yang diperoleh bahwa $t_{hitung} (5,367) > t_{tabel} (2,131)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan r_{hitung} lebih kecil dari r_{table} , maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi jika sebaliknya r_{hitung} lebih besar dari r_{table} ($r_{hitung} > r_{table}$) maka H_a diterima. Ternyata $r_{hitung} (5,367)$ lebih $> r_{table} (2,131)$ maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri.

Melihat hasil di atas menyatakan bahwa dengan hasil dari pengaruh permainan target ada peningkatan dari *pretest* dan *posttest* sebanyak 4,12 atau 5% lebih baik. Hasil ini dinilai cukup baik bagi peserta putri non-atlet/pemula yang baru saja mengenal futsal ± 1 tahun dan baru mengikuti turnamen sebanyak dua kali. *Shooting* menggunakan punggung kaki memang harus dilatih terus-menerus agar tingkat ketepatan dan Permainan target yang diterapkan diharapkan untuk terus di uji cobakan terutama bagi futsal putri dalam meningkatkan ketepatan tendangan *shooting*nya, sehingga program ini menjadi acuan dan menarik bagi siswi pemula untuk meningkatkannya lebih dalam *shooting* menggunakan punggung kaki dalam futsal maupun bagi pelatih sebagai acuan program latihannya sehingga

bervariasi dan diminati oleh siswi putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Berdasarkan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5.367 > 2.131$. Dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 18,9400 dan *posttest* 23,0400. Hal ini menunjukkan bahwa waktu tempuh tes ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki sesudah mendapat perlakuan lebih baik melalui permainan target yang telah disiapkan yaitu lima permainan target antara lain: *shootget*, *drishoot*, *shoot zig-zag*, *putshoot*, dan *volley shoot*. Dengan demikian terdapat peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Asmar Jaya. (2008). Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal. Yogyakarta: Pustaka Timur

Joseph L. (1996). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta