

PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG KE BERBAGAI SASARAN UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 2 DEPOK TAHUN 2016

THE EFFECTS OF KICKING VARIATION PRACTICE TO VARIOUS TARGETS IN ORDER TO INCREASE THE ABILITY OF SHOOTING BY USING INSTEP OF THE MINI FOOTBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SMPN 2 DEPOK 2016

Oleh : Lukman Heriyanto
Email : Lukmanheriyanto59@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta ekstrakurikuler futsal yang belum bisa memaksimalkan peluang *shooting*, sehingga peluang yang diperoleh tidak bisa dimaksimalkan menjadi *goal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009:36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016.

Kata kunci: *pengaruh latihan, variasi menendang futsal*

Abstract

This research is motivated by the fact that the student of futsal extracurricular members have not maximized the shooting chance to score a goal. This research intends to find out whether the shooting variation training to various targets by using instep can increase the shooting ability of the students joining extracurricular in SMPN 2 Depok in 2016. This research was experimental research by using One Group Pretest-Posttest Design. The samples of this research were 20 students of futsal extracurricular participants of SMPN 2 Depok. The instrument used to measure the shooting accuracy for 13-15 years old by Arki Taupan Maulana (2009: 36). The data analysis was by using t test with 5% significant level. The result of the analysis show that there is a significant effect of shooting variation training to various targets to improve the shooting accuracy ability by using instep of students joining futsal extracurricular in SMPN 2 Depok in 2016. From the t test data, it can be seen that t count $10.118 > t$ table 2.093 , and the significant value $0.000 < 0.05$, and improvement of variation 19.43%. The result of this research shows that there is significant effect of shooting variation training to various targets to increase the shooting accuracy ability by using instep of the students joining extracurricular in SMPN 2 Depok in 2016.

Keyword: *Training Effect, Shooting Variation to Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas.

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. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi.

Peraturan dalam futsal dibuat sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan sliding keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada diseluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Induk organisasi futsal Indonesia, Federasi futsal Indonesia (FFI) merupakan badan resmi dibawah PSSI yang mengurus olahraga futsal di Indonesia. FFI sendiri merupakan perubahan nama dari asosiasi futsal Indonesia (AFI). Perubahan ini terjadi saat kongres AFI pada 20 November 2015. AFI sendiri sebenarnya baru terbentuk pada 22 Juni 2014 saat diadakan kongres pertama sekaligus memilih ketua yang jatuh kepada Harry Tanoesoedibjo. HT juga saat ini menjadi ketua FFI.

AFI sendiri sebenarnya dibentuk karena pembubaran badan futsal nasional (BFN) oleh PSSI pada 25 Januari 2015. BFN sendiri sebenarnya awalnya adalah induk resmi futsal yang dibentuk oleh PSSI yang menaungi olahraga ini sejak berkembang di Indonesia, termasuk menaungi liga pro yang

saat itu bernama Indonesia Futsal League sejak hingga 2013.

FFI kini yang menyelenggarakan liga futsal sejak 2015, baik putra maupun putri yang saat itu bernama, futsal *super league* (FSL) dan musim ini menjadi *pro futsal league* (PFL). FFI juga menangani timnas futsal, baik putra maupun putri.

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 (Saryono, 2008:49).

Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009:22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). Dan kemampuan ketepatan *shooting* di SMP N 2 Depok masih sangat rendah dan belum maksimal, *shooting* yang dilakukan masih siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, siswa dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan dimaksimal. Belum adanya pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran meningkatkan

kemampuan ketepatan *shooting*, dalam permainan futsal, perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok.

Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Menurut Asmar Jaya (2008: 120) menyatakan bahwa menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol.

Shooting adalah tentangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan 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 dan kaki bagian dalam. Namun *shooting* dengan punggung lebihb efektif dan sering dilakukan oleh para pemain.

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi siswa sekolah melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

Shooting dalam futsal merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seleuruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Shooting dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu shooting punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki atau ujung telapak kaki.

Shooting adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal (akurasi *shooting*) di SMP N 2 Depok belum menunjukkan hasil yang maksimal contohnya saat seperti latihan futsal para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan. Sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Pemberian materi dari pelatih futsal SMP N 2 Depok, masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Padahal tendangan *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah diatas dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain.

Shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok sudah baik, tetapi dalam hal ketepatan ,masih lah sangat kurang mereka cenderung hanya menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang, sehingga peluang yang mereka peroleh tidak menghasilkan apapun, ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, memiliki jadwal latihan 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu, 16.00 s/d 17.00 WIB. Siswa di bimbing atau di latihan oleh *coach* pelatih ini belum memiliki lisensi sebagai pelatih futsal, pelatih ini hanya alumni di sekolah SMP N 2 Depok, dalam latihannya yang dipimpin oleh *coach* memiliki beberapa program latih seperti : 1. Latihan daya tahan tubuh 2. Latihan kecepatan 3.Latihan kekuatan 4.Latihan kelenturan.

Sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan futsal di SMP N 2 Depok, sudah cukup memadai dengan adanya lapangan futsal yang ada disekolah, dan prasarana seperti *cone* yang berjumlah 30 *cone*, bola futsal memiliki 5 bola futsal, sehingga dengan ada sarana prasarana ini dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, dan prestasi selama 3 Tahun terakhir ini dari tahun 2013-2016, mempunyai berbagai prestasi dari tingkat antara sekolah sampai tingkat Kabupaten di Sleman.

Dengan Prestasi yang sudah di raih dari tahun 2013-2016 ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, ingin menambah prestasi di tahun 2016, dengan latihan lebih giat dan memperbaiki kekurangan disetiap pemain baik individu maupun secara tim. Pada dasarnya siswa usia SMP senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain tingkat ketepatan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik shooting yang benar (Mielke, 2007: 67) pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting*

menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok dengan menendang keberbagai sasaran.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*, Sugiyono (2009: 110). Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* tes pengukuran ini tes *shooting* dengan jarak 10 meter menurut Arki Taupan Maulana, (2009:36), Penelitian yaitu *eksperimen* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dan variabel terikatnya adalah kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki. Sedangkan untuk definisi operasionalnya adalah:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran. Latihan ini adalah latihan yang bertujuan agar seorang siswa dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki. Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi

menendang ke berbagai sasaran adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Menurut Tjalik Soegiardo (1991: 25) dengan berlatih selama 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Sedangkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini diukur menggunakan *shooting* yaitu siswa menendang bola menggunakan punggung kaki sebanyak 10 kali ke gawang Arki Taupan Maulana (2009:36). Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Jetis pada Tahun 2015. Hasil sasaran bola pada target yang akan menjadi pedoman hasil tesnya.

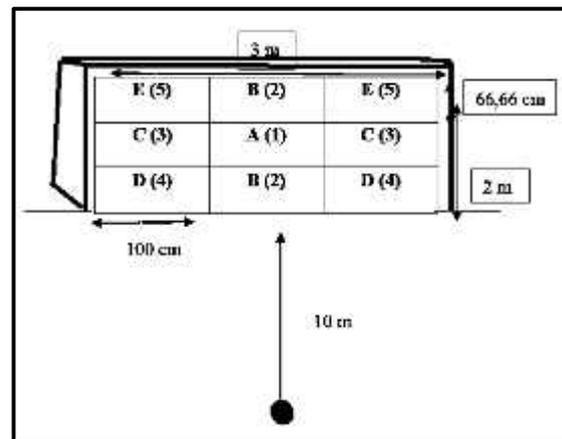
Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok yang berjumlah 20 anak, terdiri dari siswa kelas VII berjumlah 8 Siswa, Siswa kelas VIII berjumlah 7 Siswa dan kelas IX berjumlah 5 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari total *sampling* tersebut dikenai *pretest* dan *posttest* dan setelahnya diberikan perlakuan dengan metode menendang ke berbagai sasaran.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 192), instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan tendangan *shooting* dalam permainan futsal. Tes ini telah diteliti dalam skripsi oleh Arki Taupan Maulana (2009: 36) FIK UNY Penelitian ini dilakukan di SMP N

2 Jetis pada Tahun 2015, dengan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang berjarak 10 meter. Validitas tes ini diteliti melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis. Koefisien reliabilitas untuk *shooting* menggunakan punggung kaki sebesar 0,940 dan untuk *shooting* menggunakan ujung kaki sebesar 0,967. Oleh karena nilai koefisien reliabilitas kedua instrumen tersebut lebih besar dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel (Arki Taupan Maulana, 2009: 37). Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Jetis pada Tahun 2015.



Gambar 1. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter (Sumber: Arki Taupan Maulana, 2009: 36)

Shooting dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m, kemudian dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. Penilaian Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E). Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh

diulang. Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2013: 299).

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai $t_{hitung} < \text{dari } t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > \text{besar dibanding } t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni – 25 Juni 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 9 Juni 2016 dan *posttest* pada tanggal 25 Juli 2016. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016 disajikan pada tabel sebagai berikut:

a. *Pretest*

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, didapat nilai minimal = 16,00 nilai maksimal = 31,00, rata-rata (*mean*) = 24,45, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,94.

b. *Posttest*

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, didapat nilai minimal = 20,00,

nilai maksimal = 39,00, rata-rata (*mean*) = 29,2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4,97.

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest	0,712	0,05	Normal
Posttest	0,866	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (*Sig.*) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka sampel dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka sampel dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	sig	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	0,481	0,05	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai sig. p 0,481 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan dari model latihan variasi menedang ke berbagai sasaran unutup meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan

post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa.

Tabel 3. Uji-t

Kelompok	t-test for Equality of means			
	t _{ht}	t _{tb}	Sig.	%
<i>Pretest</i>	10,118	2,093	0,000	19,43
<i>Posttest</i>				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,118 dan t_{tabel(0,05)(19)} 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,118 > t_{tabel(0,05)(19)} 2,093, 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 dari model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016”, diterima. Artinya model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106. Dari data *pretest* memiliki rerata 24,45, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 29,2. Besarnya peningkatan ketepatan tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,75, dengan kenaikan persentase sebesar 19,43%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti.

Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* model latihan menendang ke berbagai sasaran sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok setelah melakukan model latihan menendang ke berbagai sasaran dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2016, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 10,118 > t_{tabel(0,05)(19)} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok 2106 mengalami peningkatan setelah melakukan latihan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 23,58%.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (Mielke, 2007: 67) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan

dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan 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. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *kognitif*, *psikomotorik*, dan *afektif* anak.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang

ke berbagai sasaran mengembangkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok. Hasil tersebut dinyatakan dalam nilai t_{hitung} 10,118 dan $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, sehingga Ha diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arki Taupan Maulana. (2009). Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal. *Skripsi*: FIK UNY.
- Asmar Jaya. (2008). *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University. Pakar Raya.

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.

Saryono. (2008). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 3, nomor 3, (pp 48-49)*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.