

**PENGARUH LATIHAN *TARGET GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DIPONEGORO SIDOARJO**

Muhammad Imroji Subki

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

email: imroji51@gmail.com

Drs. Arif Bulqini, M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

email: arifbulqini@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *target games* terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan *One Group Pretest – Posttest Design*. Desain ini merupakan desain yang masuk dalam *Preexperimental Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo yang berjumlah 16 siswa. Berdasarkan hasil data yang didapat dari *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa pemberian latihan *target games* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Hasil perhitungan peningkatan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum diberikan latihan *target games* dan sesudah diberikan latihan *target games* sebesar 8,85 %.

Kata Kunci: Akurasi *Shooting*, *Futsal*, *Target games*

Abstract

. This research was conducted with the aim to determine the effect of the target games training on increasing the accuracy of shooting using the instep kick of the futsal participants in one of the extracurricular activities of Diponegoro Vocational School Sidoarjo. This research adopts the experimental research using *One Group Pretest-Posttest Design*. This design is included in *Pre Experimental Design*. The subjects of this research were 16 students who are the participants of *Futsal extracurricular of Diponegoro Vocational School Sidoarjo*. Based on the results of the data obtained from the *pretest* and *posttest*, it was proven that the implementation of the target games training for 16 times meetings with a frequency of 3 times was effective on increasing the accuracy of shooting using the instep kick of the participants of *Futsal extracurricular of Diponegoro Vocational School Sidoarjo*. The results of the calculation of the accuracy of shooting using the instep kick before applying the target games training method and after applying for the target games training method shows 8.85%.

Keywords: Accuracy *Shooting*, *Futsal*, *Target Games*

PENDAHULUAN

Penguasaan teknik dasar olahraga wajib dikuasai oleh setiap pemain. Karena keterampilan teknik dasar adalah bagian penting dalam pencapaian prestasi. Dalam olahraga futsal pemain wajib menguasai keterampilan teknik dasar sebab tanpa keterampilan teknik dasar yang baik pemain tidak akan mampu menampilkan gaya bermain yang baik dan benar dalam pertandingan. Saat dilapangan permainan futsal didominasi oleh *passing* cepat dan kemampuan *shooting* yang baik.

Shooting ialah tendangan menuju ke gawang. Dalam futsal *shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol. Menurut Hilmi, (2016:328) Pemain futsal harus memiliki kemampuan yang baik dalam teknik dasar terutama *shooting* dan *shooting* itu harus dilakukan dengan tingkat akurasi yang baik. Ada tiga cara untuk melakukan *shooting* yaitu menggunakan punggung kaki, ujung kaki, dan kaki bagian dalam tetapi, kebanyakan pemain melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian karena dapat menghasilkan akurasi bola yang baik.

Shooting memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal, karena pada hakekatnya tujuan *shooting* adalah menciptakan gol sebanyak – banyaknya ke gawang lawan agar sebuah tim dapat memenangkan suatu pertandingan. Teknik dasar ini terlihat mudah dilakukan tapi sebenarnya membutuhkan konsentrasi dan ketepatan target agar *shooting* yang dilakukan bisa menjadi gol. Peningkatan akurasi *shooting* sangat diperlukan untuk memaksimalkan peluang menjadi gol.

Oleh sebab itu dibutuhkan suatu metode latihan yang baik dan tepat agar pemain lebih termotivasi untuk melakukan latihan *shooting* yaitu menggunakan

pendekatan bermain. Pada dasarnya semua orang menyukai permainan karena terasa menyenangkan, menarik, dan dapat dilakukan dengan sukarela. Dalam hal ini *target games* dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. *Target games* merupakan sebuah permainan dimana pemain akan mendapatkan angka jika pemain tersebut dapat mengarahkan objek ke sasaran yang ditentukan.

Berdasarkan pernyataan diatas *target games* kemungkinan dapat di aplikasikan menjadi program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang akan diterapkan pada ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. Dari hasil wawancara dengan pelatih futsal SMK Diponegoro, materi latihan *target games* belum pernah diberikan saat pelaksanaan latihan. Kemudian awal dilakukanya observasi saat mengamati latihan peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro, ternyata hampir semua pemain memiliki akurasi *shooting* yang buruk.

Teknik *Shooting* Futsal

Menurut Scheuneman (2005:58-59) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan *shooting* ke gawang lawan dengan tepat sehingga dapat mencetak gol. Teknik *shooting* bola menurut Lhaksana (2008:34-36) ada tiga macam yaitu menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan ujung kaki.

Akurasi Shooting Futsal

Akurasi dalam olahraga adalah keterampilan untuk memberi arah suatu gerak menuju target yang dikehendaki. Sasaran dapat berupa jarak atau objek langsung yang dapat dikenai. Akurasi dapat didefinisikan sebagai ketelitian atau kejutan. Akurasi merupakan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak bebas pada suatu sasaran (Wardana, 2015:7).

Latihan

Tujuan utama latihan ialah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar maupun fisik seorang atlet yang juga akan meningkatkan level kinerja pelatihan olahraga (Bompa, 2009:38).

Target Games

Target games adalah klasifikasi dari bentuk permainan yang terfokus pada aktivitas bermain yang membutuhkan konsentrasi, ketelitian, dan akurasi yang baik dalam memperoleh angka tanpa adanya *body contact* (Pambudi, 2007:36).

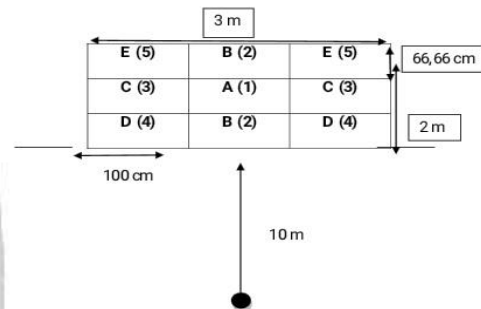
METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan *One Group Pretest – Posttest Design*. Desain ini merupakan desain yang masuk dalam *Preexperimental Design*.

Menurut Maksum (2012:97), dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Ada tiga tahap yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu melakukan *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Subjek penelitian adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo berjumlah 16 siswa.

Instrumen Penelitian



Gambar 1 Tes Ketepatan Shooting

Sumber: Arki Taupan Maulana (dalam heriyanto, 2016)

Dalam penelitian ini, terdapat tes yang memerlukan instrumen penelitian. Tes tersebut adalah *Shooting* ke sasaran pada gawang yang sebelumnya sudah dibagi menjadi Sembilan bagian dan diberi nilai sebagai penentu. Tes ini mengutip dari jurnal penelitian Heriyanto (2016:6).

Teknik Analisis Data

1. Menghitung rata – rata (Mean) :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

M : *Mean* (rata – rata)

$\sum X$: Jumlah nilai

N : Jumlah data

(Sumber : Maksum, 2012:8)

2. Presentase peningkatannya :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{M_D}{M_{\text{pre}}} \times 100 \%$$

M_D : Rata – rata perbedaan setiap pasang

M_{pre} : Rata – rata Pretest

(Sumber : Maksum, 2012:178)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Tabel 1 Deskripsi data hasil tes *shooting*

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan *pretest shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda
Jumlah	361	393	32
Mean	22,6	24,6	2
Nilai Tertinggi	30	33	3
Nilai Terendah	17	18	1
Peningkatan	8,85 %		

dengan jumlah 361. *mean* 22,7, nilai tertinggi 30 dan nilai terendah 17. Sedangkan hasil *posttest* menghasilkan jumlah 393, *mean* 24,6, nilai tertinggi 33, dan nilai terendah 18. Jumlah selisih nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 32. Sedangkan beda rata – rata sebesar 2. *Target games* dapat meningkatkan akurasi *shooting* sebesar 8,85 % dibandingkan sebelum diberikan latihan *target games*.

Pembahasan

Hasil analisis yang didapat dari nilai *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa latihan *target games* dapat meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler SMK Diponegoro Sidoarjo. Karena setelah mendapatkan latihan yang terfokus pada latihan *shooting* menggunakan kaki

bagian dalam pemain jadi termotivasi untuk mengarahkan bola ke arah sasaran yang dituju. Sehingga hasil *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan.

Hal ini disebabkan *target games* mempunyai kesamaan definisi dengan akurasi yaitu niat untuk memberi arah pada objek dengan tujuan arah sasaran yang diinginkan.

Priatno (2014:29), *target games* merupakan permainan yang cocok untuk para pemain terutama siswa SMA sebab permainan ini merupakan latihan yang berunsur menyenangkan. Apabila dilakukan secara berulang akan memperkuat konsentrasi, ketepatan, dan ketenangan saat melakukan *shooting*. Oleh sebab itu *target games* dapat meningkatkan akurasi *shooting* agar tepat sasaran.

PENUTUP

A. Simpulan

1. *Target games* berpengaruh pada meningkatnya kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler SMK Diponegoro Sidoarjo.
2. Peningkatan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sesudah diberikan latihan *target games* adalah sebesar 8,85 %.

B. Saran

1. Bagi pelatih, harus dapat menjadi jembatan bagi siswanya untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan teknik dasar.
2. Bagi peneliti selanjutnya, harus lebih cermat mengenai jumlah sampel dan penambahan variasi pada materi program latihan *target games*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training..*
- Heriyanto, L. 2016. Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Depok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, volume 5, nomer 2, (pp 6 - 7) dalam www.journal.student.uny.ac.id (diakses 20 Desember 2018).
- Hilmi, A. H. 2016. Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting pada Permainan Futsal, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, volume 04, nomer 02, (328).
- Lhaksana, Justinus. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Pambudi, Aris Fajar. 2007. *Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40).
- Priatno, A. C. 2014. Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMPN 1 Godean Sleman. Diunduh dari www.eprints.uny.ac.id/14028/ (diakses 9 Juli 2019).
- Raharjo, M. 2018. Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola. Diunduh dari www.eprints.uny.ac.id/57944/ (diakses 9 Juli 2019)
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.
- Wardana, Agung Kurnia. 2015. Upaya Meningkatkan Kemampuan Akurasi *Shooting* dengan Menggunakan Alat Bantu. *Jurnal Penjaskesrek*, volume 3, nomor 4. Lampung : Universitas Lampung.