

Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen

Puput Widodo¹, Ginanjar Adi Irawan²

^{1,2} Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutorarjo Km. 5, Kebumen, Indonesia¹
anjarjunior54@gmail.com

Abstract

Sport is an inseparable part of human life. This is because exercise is an important element in maintaining a healthy body. Sports extracurricular activities are one of the programs of the school as the development of sports achievements so that regeneration of achievements is always created and takes place in school activities so that they are well developed and supervised. Futsal is the most popular sport and is loved by Indonesian people, especially men from children, adolescents and adults. This is evident from the fact that people in both urban and rural areas are more fond of futsal than others. In the game of futsal required skills that must be owned by every player. The techniques in futsal are the same as those in football games, starting from passing, dribbling, control, chipping and shooting techniques. Shooting is a part of the most important technique in the game of futsal because this technique must be mastered by the players. A player must master the basic skills of kicking the ball and further improve the accuracy of shooting and scoring goals from various positions on the field. The type of research used is descriptive quantitative using survey methods. The population used is extracurricular participants at SMK Tamtama Karanganyar Kebumen. The number of samples in this study were 20 people. The variables of this study are physical conditions and basic techniques. Data analysis in this study used percentage descriptive data analysis.

Keywords: Shooting, Futsal, Extracurricular.

Abstrak

Olahraga merupakan bagian yang tidak bisa di pisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini karena olahraga adalah unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan tubuh. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu program dari sekolah sebagai pembinaan prestasi olahraga supaya regenerasi prestasi selalu tercipta dan berlangsung pada kegiatan sekolah sehingga mamapu terbinan dengan baiak dan terawasi. Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Dalam permainan futsal dibutuhkan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dalam olahraga futsal sama dengan teknik dalam permainan sepak bola, yaitu mulai dari teknik passing, dribbling, control, chipping, dan shooting. Shooting suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan yakni peserta ekstrakurikuler SMK Tamtama Karanganyar Kebumen. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Variabel penelitian ini yaitu kondisi fisik dan teknik dasar. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif persentase.

Kata Kunci: Shooting, Futsal, Ekstrakurikuler

Copyright (c) 2023 Puput Widodo, Ginanjar adi Irawan

Corresponding author: Ginanjar adi Irawan

Email Address: anjarjunior54@gmail.com (Jl. Kutorarjo Km. 5, Kebumen)

Received 16 May 2023, Accepted 23 May 2023, Published 23 May 2023

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak bisa di pisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini karena olahraga adalah unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan tubuh. Karena pentingnya olahraga bagi manusia, olahraga semakin berkembang, bukan hanya sebagai sarana menjaga kesehatan, melainkan menjadi ajang kompetisi yang mamapu membawa nama individual atau tim.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu program dari sekolah sebagai pembinaan prestasi olahraga supaya regenerasi prestasi selalu tercipta dan berlangsung pada kegiatan sekolah sehingga mamapu terbina dengan baik dan terawasi (Los, n.d.). ekstrakurikuler olahraga juga sangat berperanting dalam menciptakan regenerasi agar prestasi selalu tercipta.

Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat.

Dalam permainan futsal dibutuhkan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dalam olahraga futsal sama dengan teknik dalam permainan sepak bola, yaitu mulai dari teknik passing, dribbling, control, chipping, dan shooting (Srinivasan, 2014). Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola.

Shooting suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.

Menurut (Heriyanto, 2016) 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 para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola, passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus. Seperti halnya 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 (Wardana, 2017) Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang (shooting) dan mengoper. Teknik shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi shooting membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain.

Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan shooting kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik shooting baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan shooting dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan shooting yang baik.

Atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan shooting ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan shooting bagi permainan futsal, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap permainan target untuk meningkatkan kemampuan shooting ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga futsal. Peneliti menemukan referensi penelitian mengenai pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa bosan untuk mengikuti treatment.

Penelitian yang dilakukan mengenai ketepatan shooting yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hermansah, 2017) berjudul Pengaruh Latihan Bola Digantung terhadap Hasil Shooting pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Tangan Kelas VIII SMP N 5 Indralaya Utara. Menyimpulkan bahwa metode Lathan menggunakan target sebagai sasaran memiliki pengaruh terhadap hal ketepatan.

Penelitian lainnya (Mubarok, 2017) berjudul “Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Futsal” menunjukkan Ada perbedaan yang bermakna pada ketepatan shooting bola pada permainan futsal setelah penerapan media audio visual (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Buduran). Namun belum ada penelitian tentang pengaruh latihan target terhadap peningkatan ketepatan shooting pada permainan futsal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal.

Berdasarkan pengamatan di lapangan di SMK Tamtama Karangayar masih banyak sekali siswa-siswi yang kesulitan dalam memahami materi sepak bola ketika di lapangan terlebih teknik shooting. Siswa-siswi masih belum bisa memahami teknik shooting dilapangan, anak - anak hanya faham teori nya ketika di praktekkan anak – anak masih kesulitan dalam mempraktekan teknik shooting yang baik dan benar.

Olahraga

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012).

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang

sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir (2017) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Ruang Lingkup Olahraga

Mengacu pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Selanjutnya pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Adapun ruang lingkup dari ketiga pilar olahraga dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan, guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan.

Di Indonesia lebih dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), hal tersebut sesuai dengan yang diamanatkan dalam Standar Nasional Pendidikan (PP RI No. 19 Tahun 2005 pasal 7 ayat 8). Selanjutnya dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan didalamnya terkandung 3 (tiga) komponen isi yang seharusnya ada, yaitu: Pendidikan Jasmani; Pendidikan Olahraga; dan Pendidikan Kesehatan.

2. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern.

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas maupun kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, "Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus pula di barengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara rutin agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama pelatihan di arena sesungguhnya dan itu dapat mengasah mental para atlet itu sendiri dalam menghadapi kompetisi yang

sesungguhnya. Semakin banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi maka akan semakin berpengalaman pula atlet itu dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan.

Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keterbatasan dari pemerintah menuntut cabang-cabang olahraga lain yang belum menjadi prioritas pendanaan pemerintah, perlu menggali dana kolektif dari masyarakat dan swasta.

Membangun strategi pembinaan olahraga secara nasional memerlukan waktu dan penataan sistem secara terpadu. Pemerintah dalam hal ini adalah Kementerian Pemuda dan Olahraga tidak dapat bekerja sendiri tanpa sinergi dalam kelembagaan lain yang terkait dengan pembinaan sistem keolahragaan secara nasional. Penataan olahraga prestasi harus dimulai dari pemassalan olahraga dimasyarakat yang diharapkan memunculkan bibit-bibit atlet berpotensi dan ini akan didapat pada atlet yang dimulai dari usia sekolah.

Untuk dapat menggerakkan pembinaan olahraga harus diselenggarakan dengan berbagai cara yang dapat mengikutsertakan atau memberi kesempatan seluas-luasnya kepada masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif, berkesinambungan, dan penuh kesadaran akan tujuan olahraga yang sebenarnya. Pembinaan olahraga seperti ini hanya dapat terselenggara apabila ada suatu sistem pengelolaan keolahragaan nasional yang terencana, terpadu, dan berkesinambungan dalam semangat kebersamaan dari seluruh lapisan masyarakat. Pembinaan atlet usia pelajar sering kali tidak terjadi kesinambungan dengan pembinaan cabang olahraga prioritas.

Hal ini bisa dilihat dari berbagai cabang olahraga yang merupakan andalan untuk meraih medali emas tidak dibina secara berjenjang. Untuk itu perlu dilakukan penyusunan program pembibitan atlet usia dini dengan cabang olahraga yang menjadi prioritas. Sebagai langkah berikutnya perlu melakukan kerja sama antara Menteri Pemuda dan Olahraga dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat serta induk organisasi cabang olahraga untuk membicarakan cabang-cabang olahraga yang menjadi prioritas utama baik di daerah, nasional maupun internasional.

3. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Hal ini sejalan dengan pasal 19 Bab VI UU Nomor 3 Tahun 2005 dinyatakan bahwa “olahraga rekreasi bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan, membangun hubungan sosial dan atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional”. Selanjutnya dinyatakan bahwa pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan dan memajukan olahraga rekreasi.

3. Futsal

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam

pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Rezaimanesh (2012) disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Serrano (2013) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan.

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang.

Olahraga futsal mempunyaai kesamaan dengan sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehinggalah tidak kemasukan bola, dan pemenang diketahui dari total gol tercipta. Walaupun futsal dan sepak bola itu sepiantas hanya memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakan.

4. Teknik Dasar Keterampilan Bermain Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans (2011) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan.

Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai yaitu:

a. Teknik *Passing*

Teknik passing dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar passing sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Passing bola kepada teman dengan

kaki bagian dalam agar melakukan passing cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016)

b. Teknik *Shooting*

Keterampilan bermain futsal kemenangan team bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar shooting. Menurut Mulyono (2017) shooting memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. shooting yang paling baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

c. Teknik *Control*

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017).

d. Teknik Dasar Tendangan *Chipping*

Teknik tendangan chipping ini selalu dilakukan dalam keterampilan bermain futsal tujuannya untuk mengumpan bola melalui atas kepala lawan. Teknik chipping ini hampir sama dengan teknik passing, hanya yang membedakan teknik chipping ini pada bagian atas ujung dan mengcongkelnya tepat dibawah bola.

e. Teknik Dasar *Heading*

Teknik menyundul bola pada bermain futsal sama dengan teknik yang dilakukan pada permainan sepak bola yaitu melakukan heading dengan menggunakan pada bagian kepala yaitu kening. Sebagaimana dijelaskan Mulyono, (2017: 45) cara melakukan heading merupakan salah satu cara untuk mempertahankan bola dengan menggunakan bagian kepala.

5. Sarana dan Prasarana Futsal

Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal juga bervariasi, beberapa lapangan futsal yang sering digunakan adalah rumput sintesis, plester, alas kayu, dan viespoot. Dalam permainan futsal sering tercipta banyak gol, karena lapangan yang digunakan lebih kecil, dari sepak bola. Dengan banyak gol yang tercipta dalam permainan futsal, menambah kegemaran masyarakat terhadap permainan futsal.

Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal memiliki ukuran sebagai berikut: 1) ukuran panjang 25-43 meter x lebar 15-25; 2) Garis batas: garis sebesar 8 centimeter, yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, 3 meter lingkaran tengah, tak ada tembok penghalang atau papan; 3) Daerah pinalti: busur berukuran 6 meter dari setiap pos; 4) Garis pinalti : 6 meter dari titik tengah garis gawang; 5) Garis pinalti kedua : 10 meter dari

titik tengah garis gawang; 6) Zona pergantian: daerah 5 meter (5 meter dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan; 7) Gawang: tinggi 2 meter x lebar 3 meter.

Bola yang digunakan dalam permainan futsal sebagai berikut: 1) ukuran: 4; 2) keliling: 62-64 centimeter; 3) Berat: 0,4- 0,44 kilogram; 4) Lambungan: 55-65 centimeter pada pantulan pertama; 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan yang tidak berbahaya).

Jumlah pemain dalam permainan futsal sebagai berikut: 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5 pemain (per tim), salah satunya penjaga gawang; 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri sebuah pertandingan: 2 pemain (tidak termasuk cedera); 3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7 pemain; 4) Jumlah wasit: 2 orang; 5) Batas jumlah pergantian pemain: tidak terbatas; 6) Metode pergantian: “pergantian melayang”(semua pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan).

Lama permainan dalam permainan futsal sebagai berikut: 1) Lama normal: 2x20 menit; 2) Lama istirahat: 10 menit; 3) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila masih imbang setelah 2x20 waktu normal); 4) Ada adu pinalti (maksimal 5 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai; 5) timeout: 1 per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan.

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga perlu mengetahui faktor-faktor penentu dalam mencapai keberhasilan yaitu ;1) Pembinaan fisik (Physical build-up), 2) Pembinaan teknik (Technical build-up), 3) Pengembangan mental (Mental build-up), 4) Kematangan juara. (M.Sajoto, 1995:7). Kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi suatu tim di dalam suatu pertandingan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan yakni peserta ekstrakurikuler SMK Tamtama Karanganyar Kebumen. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Variabel penelitian ini yaitu kondisi fisik dan teknik dasar. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif persentase.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variable tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lainnya. Dari hasil penelitian tentang survei keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Tamtama Karanganyar Kebumen.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan shooting Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Tamtama Karanganyar Kebumen.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
59 ≥	Baik sekali	2	10

60-74	Baik	4	20
75-88	Cukup	10	50
89-102	Kurang	2	10
102 <	Kurang sekali	2	10
Jumlah		20	100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa tingkat kemampuan teknik shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK tamtama karanganyar kebumen, sebanyak 2 siswa (10%) kategori baik sekali, 4 siswa (20%) kategori baik, 10 siswa (50%) kategori cukup, 2 siswa (10%) kategori kurang, dan 2 siswa (10%) kategori kurang sekali.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan bermain futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling) dan teknik dasar menembak bola (shooting). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan lapangan yang ada.

Teknik shooting atau menembak bola dalam pertandingan futsal sangat penting sekali memiliki kemampuan shooting yang baik terutama bagi pemain bagian depan. Teknik dasar menembak bola adalah teknik dasar dengan melakukan tendangan keras ke arah gawang lawan dan bertujuan untuk menciptakan gol. Menurut Suryanto, et al. (2022) menyatakan bahwa tendangan yang akurat atau keterampilan shooting agar menghasilkan posisi bola yang terarah pada gawang dan sulit dijangkau oleh kiper lawan. Untuk melakukan shooting keras bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan juga bisa menggunakan ujung kaki. Perlu sebuah upaya latihan yang serius dalam melakukan teknik shooting ini agar tendangan keras dan bola melaju dengan cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan ketepatan shooting pada permainan futsal SMK tamtama karanganyar kebumen, sebanyak 2 siswa (10%) kategori baik sekali, 4 siswa (20%) kategori baik, 10 siswa (50%) kategori cukup, 2 siswa (10%) kategori kurang, dan 2 siswa (10%) kategori kurang sekali.

REFERENSI

Ansori. 2015. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Pada Permainan Sepak Bola Melalui Modifikasi Alat. Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents, 3(April), 49–58.

- Arikunto Suharsimi. 2006. Metodologi Penelitian. 50.
- Denny Sophia Thinker Suryo Hartono. 2010. Perpustakaan.Uns.Ac.Id Digilib.Uns.Ac.Id Pengaruh Pembelajaran.
- Fallo, I. S., Rustanto, H., Dewi, U., Lauh, W. D. A., & Wardhani, R. 2020. Pelatihan Kiat Sukses Melatih Futsal Bagi Guru Mgmp Pembina Ekstrakurikuler Futsal Di Kabupaten Kuburaya. *Gervasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.31571/Gervasi.V4i1.1557>.
- Pasarela, A. 2006. Futsal Centre Di Yogyakarta#Tm. Universitas Islam Indonesia.
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. 2019. Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/Jk.V3i1.8819>.
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. 2014. Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, Vol.3(4), 13–18.
- Srinivasan, M. 2014. Effect Of Specific Table Tennis Trainingon The Selected Skill Performance Variables Of School Boys. *International Journal Of Physical Education, Fitness And Sports*, 3(3), 11–17. <https://doi.org/10.26524/1433>.