

E-ISSN 2985-8194

Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 4, Nomor 1, Maret 2023



PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK SMTI BANDA ACEH

M. Yasir^{*1}, Septi Herainsyah², dan Salbani³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Kemampuan teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam masih belum maksimal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, terlihat juga masih banyak pemain melakukan *shooting* kurang akurat. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan *treatment* latihan permainan target. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh?". Penelitian ini bertujuan: "Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh". Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh berjumlah 15 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang dikemukakan oleh Arki Taupan Mauwana (2009: 38). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 29,02 > t_{tabel} = 1.77$.

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Ketepatan Shooting

Abstract

The technical ability to shoot with the inside of the foot is still not optimal for futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh, it can be seen that there are still many players shooting inaccurately. To overcome this, one of them can be given the target game training treatment. The formulation of the problem in this study was: "Is there an effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI

Banda Aceh?". This study aims: "To determine the effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh". The research approach is quantitative with experimental methods and the design used is a one-group pretest-posttest design with 16 meetings. The population in this study were all 15 players of the SMK SMTI Banda Aceh futsal extracurricular athletes. The sampling technique was total sampling, so the samples in this study were all 15 players of the SMK SMTI Banda Aceh futsal extracurricular athletes. The data collection technique in this study used a shooting accuracy test using the inner leg proposed by Arki Taupan Maulana (2009: 38). The data analysis technique used is to calculate the average value (mean), standard deviation and mean difference test (t.test). The results showed that there was a significant effect of target game training on the accuracy of shooting using the inside of the foot in futsal extracurricular athletes at SMK SMTI Banda Aceh. This is reinforced by the results of calculating the t-count value of target game training on shooting accuracy using the inner leg of 29.02 and the t-table value obtained with degrees of freedom 15-2 (dk = 13) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is equal to 1.77. This means that $t\text{-count} = 29.02 > t\text{-table} = 1.77$.

Keywords: Target Play Practice, Shooting Accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) 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. Adapun tujuan dari olahraga prestasi 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 (Kristiyanto, 2012: 12).

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga futsal. Olahraga futsal saat ini merupakan olahraga yang sangat digemari diberbagai kalangan, olahraga ini sering dimainkan oleh anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Muhammad Rinaldi, 2020: 4). Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa banyak yang menggemari olahraga futsal dan bisa dilihat dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan futsal, munculnya club dan akademi futsal serta adanya pembangunan lapangan-lapangan futsal baru.

Menurut Muhammad Rinaldi (2020: 2) futsal dipopulerkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five to five* yang di cetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah "Futsal" adalah singkatan dari bahasa spanyol atau portugis "*futbol sala*" yang diterjemahkan secara harfiah "*futbol*" yaitu sepak bola dan "*sala*" yaitu ruangan. Jika digabungkan artinya sepak bola dalam ruangan. Futsal di Indonesia sendiri dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002 kala Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*). Hingga kini futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Muhammad Rinaldi, 2020: 4).

Futsal "*futbol*" dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang di lakukan di dalam ruangan, permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim, ukuran bola dan ukuran lapangannya lebih kecil di bandingkan ukuran yang di gunakan dalam sepak bola (Justinus Lhaksana, 2012: 5). Hal senada dikemukakan Roeslan Hatta (2003: 9) futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Setiap pemain harus dapat menguasai keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal. Dengan menguasai keterampilan teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan. Menurut

Justinus Lhaksana (2011: 29) teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*).

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan *shooting*. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik *shooting* dengan baik karena pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Dengan penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah atlet untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas, yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Hal ini sesuai dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 105) *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain 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.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2022 sampai dengan 22 Mei 2022 pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh penguasaan teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam masih belum maksimal. Hal ini terlihat banyak pemain cenderung melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, seperti perkenaan pada bola saat melakukan *shooting* bola tidak tepat, *shooting* kurang akurat dan maksimal. Hal ini berakibat *shooting* yang dilakukan atlet tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan bola melambung tinggi dari gawang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa teknik *shooting* masih kurang, maka perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *shooting* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sukadiyanto, 2011: 5). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet.

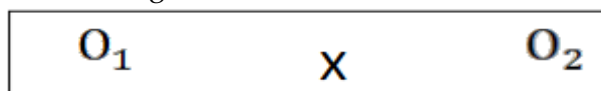
Metode latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu metode latihan permainan target. Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *target games* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi. Kelemahan dari permainan target adalah kondisi latihan yang hanya terfokus pada salah satu jenis keterampilan saja dan pada permainan sesungguhnya akan berbeda karena pemain harus menggunakan beberapa teknik sekaligus.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, maka penulis ingin mengadakan penelitian yaitu: "*Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh*".

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017: 74). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian *One-Groups Pretest-Posttest Design*

Sumber: (Sugiyono, 2017: 74)

Keterangan:

- O_1 : Nilai *pretest* (nilai ketepatan *shooting* sebelum diberikan perlakuan)
- O_2 : Nilai *posttest* (nilai ketepatan *shooting* sesudah diberikan perlakuan)
- X : Perlakuan yang diberikan (*treatment*) latihan permainan target.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 174) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas maka yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh yang berjumlah 15 pemain.

Menurut Arikunto (2010: 174) mengatakan bahwa, sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 85) teknik *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh yang berjumlah 15 pemain.

3. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 38) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan permainan target.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah (Sugiyono, 2017: 137). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang dikemukakan oleh Arki Taupan Maulana (2009: 38). Adapun cara pelaksanaan tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut:

a. Cara Melakukan:

- 1) Tujuan: untuk mengukur ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan futsal.
- 2) Alat dan Perlengkapan:
 - a) Bola
 - b) Lapangan futsal
 - c) Gawang
 - d) Tali rafia
 - e) Peluit
 - f) Blangko atau alat tulis
 - g) Testor: 3 orang (1 memanggil testee, 2. mengukur, 3.pencatat hasil).

b. Pelaksanaan:

Tes ini bertujuan mengetahui tingkatan kemampuan *shooting* pada pemain yang dilakukan 10 kali tendangan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. *Shooting* dilakukan dan titik penalty kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola menuju gawang futsal yang di berikan tanda sasaran (Arki Taupan Maulana, 2009: 37). Pelaksanaan dari tes ini adalah:

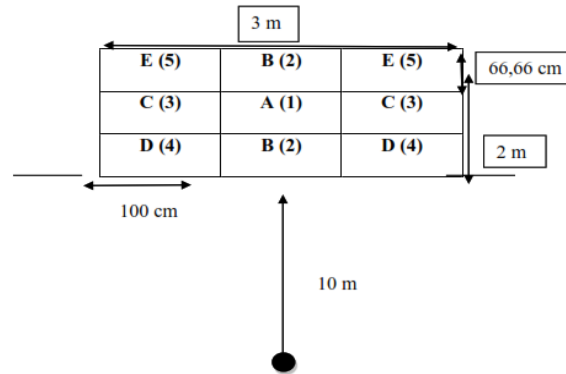
- 1) *Testee* menendang dengan kaki bagian dalam yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- 2) *Shooting* dilakukan oleh kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
- 3) *Shooting* dilakukan dari titik kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2m dan lebar 3m. kemudian dibagi menjadi 9 bagian dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.

c. Penilaian:

Penilaian untuk tes ini adalah sebagai berikut:

- 1) Skor 1 untuk sasaran A, skor 2 untuk sasaran B, skor 3 untuk sasaran C, skor 4 untuk sasaran E.
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapat nilai dan tidak boleh diulang.
- 3) Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

Gambar sasaran gawang untuk tes ketepatan *shooting* dengan kaki bagian dalam menurut Arki Taupan Maulana (2009: 36) dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Lapangan Tes Ketepatan Shooting dengan Kaki bagian dalam ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter

Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

5. Teknik Analisis Data

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang telah diperoleh di analisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada taraf signifikan 95% dan $\alpha = 0,05$. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut:

a. Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)

Untuk menentukan nilai rata-rata kemampuan kelincahan atlet, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan: \bar{X} = Nilai Rata-rata yang dihitung
 $\sum X$ = Jumlah skor X
 n = Jumlah sampel penelitian.

b. Perhitungan Standar Deviasi

Standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990: 18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n})}{n(n-1)}}$$

Keterangan: SD = Standar Deviasi
 $\sum X^2$ = Jumlah skor X dikali X
 $\sum X$ = Jumlah skor X

n = Jumlah sampel penelitian.

c. Uji Beda Dua Rata-rata (t.Tes)

Setelah semua hasil test dikumpulkan maka data tersebut dianalisis atau diolah dengan menggunakan metode statistik uji-t sesuai dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 239), yaitu:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1^2 (N - 1) + S_2^2 (N - 1)}{N + N - 2}} \times \frac{N + N}{N \cdot N}}$$

Keterangan: t = Beda rata-rata yang dihitung
 X_1 = Rata-rata sampel sebelum diberikan latihan
 X_2 = Rata-rata sampel setelah diberikan latihan
 S_1 = Hasil tes awal
 S_2 = Hasil tes akhir
 N = Jumlah sampel.

Setelah ditemukan uji-t maka selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis ialah apabila t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel. Maka hipotesa nol H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan. Bila t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka hipotesa nol H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, diperoleh data penelitian berupa data *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment* yaitu latihan permainan target dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

No	Nama	Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	AJS	17	32	15
2	AKI	17	30	13
3	AKL	19	36	17
4	AKS	15	34	19
5	ARS	23	35	12

No	Nama	Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
6	AWY	22	35	13
7	DKA	16	30	14
8	FDL	16	33	17
9	FTR	18	35	17
10	KDF	15	33	18
11	PTA	14	32	18
12	RFI	13	36	23
13	RKI	20	34	14
14	RON	17	35	18
15	RYN	18	34	16
Jumlah		260	504	244

Dari hasil pengukuran pada tabel 4.1 diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada *pretest* yaitu 260 dan *posttest* yaitu 504 pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh. Selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan rumus rata-rata, standar deviasi, nilai kolerasi dan pengujian hipotesis dari hasil tes kecepatan tendangan *mawashi geri* sebagai berikut:

a. Perhitungan Nilai Rata-Rata

1. Nilai Rata-rata *Pretest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan hasil perhitungan, dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dengan sampel 15 pemain memiliki nilai rata-rata 17,33.

2. Nilai Rata-rata *Posttest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata *posttest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dengan 15 pemain peserta setelah diberikan perlakuan/*treatmen* yaitu latihan permainan target memiliki nilai rata-rata 33,6.

b. Perhitungan Nilai Standar Deviasi

1) Nilai Standar Deviasi *Pretest*

Berdasarkan hasil perhitungan, maka diperoleh standar deviasi *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah 2,79.

2) Nilai Standar Deviasi *Posttest*

Berdasarkan hasil perhitungan, maka diperoleh standar deviasi *posttest* ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah 1,91.

c. Uji Beda Rata-rata (T.tes)

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka diperoleh nilai uji beda rata-rata latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh adalah sebesar 29,02. Setelah mendapatkan hasil perhitungan rata-rata, perhitungan standar deviasi dan uji benda rata-rata maka selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis ialah apabila t_{hitung} sama atau lebih besar dari t_{tabel} . Maka hipotesa nol H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan. Bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka hipotesa nol H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan signifikan.

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 29,02 > t_{tabel} = 1.77$. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa hipotesis yang penulis ajukan yaitu "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh", diterima kebenarannya. Artinya perlakuan latihan permainan target yang diterapkan penulis pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh dapat meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, sehingga latihan permainan target yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

2. Pembahasan

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Futsal dimainkan dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter dan kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Seorang pemain futsal harus menguasai teknik secara benar, ada beberapa macam teknik dalam bermaian futsal yaitu menerima bola (*receiving*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpang (*passing*), mengumpang lambung (*chipping*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*)

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan *shooting*. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik *shooting* dengan baik karena pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Dengan penguasaan

shooting yang baik akan mempermudah atlet untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas, yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Hal ini sesuai dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Dalam melakukan ketepatan *shooting* sangat dibutuhkan ketepatan. Metode latihan yang akan diterapkan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal yaitu metode latihan permainan target. Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *target games* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata terdapat peningkatan dari tes awal (*pretest*) dengan rata-rata 17,33 sebelum diberi latihan permainan target selama 16 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*posttest*) menjadi 33,6. Peningkatan ini terjadi disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan permainan target terhadap kondisi fisik tubuh yang menunjang kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,77. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 29,02 > t_{tabel} = 1,77$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh", diterima kebenarannya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Irianto (2002: 11) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi

efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Pada penelitian ini melalui latihan permainan target yaitu permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau *goal* yang dijadikan sasarannya. Berdasarkan pelaksanaan permainan target terbukti bahwa latihan yang diberikan kepada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh telah memberikan hasil yang sesuai dengan pendapat tersebut dalam meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh". Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 29,02 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.77. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 29,02 > t_{tabel} = 1.77$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Banda Aceh", diterima kebenarannya.

2. Saran

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

a. Bagi Pemain Futsal

Agar berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*, karena penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah pemain untuk menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

b. Bagi Pelatih

Diharapkan memberikan metode latihan yang efektif, efisien dan menyenangkan, khususnya metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal .

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang ketepatan *shooting* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

-(2007). *Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan*. Nasional. Kementrian. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hatta, Roeslan. 2003. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Mulia.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : PT. Pena Pundi Aksara
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Kumar, R. 2012. *Scientic Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- . 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maulana, Arki Taupan. 2009. *Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rinaldi, Muhammad. 2020. *Buku Jago Futsal untuk Pemula Nasional & Internasional*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. *engantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- . 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.