

Pengaruh Latihan *Wheels Target* dan *Dart Target* terhadap Akurasi *Shooting Futsal*

Akbar Sidiq^{1✉}, Muh Isna Nurdin Wibisana², Danang Aji Setyawan³

^{1,2,3} Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial, Universitas PGRI Semarang,

akbar.sidiq20.08@gmail.com¹, muhisna@upgris.ac.id², danangpjkupgris@gmail.com³

Article Info

History Articles

Received : 4 Juni 2023

Accepted : 14 Juli 2023

Published : 14 Juli 2023

Kata Kunci

Akurasi shooting;

Permainan futsal;

Permainan target.

Keywords

Futsal game; Shoot

accuracy; Target game..

Abstrak

Latar belakang penelitian ini karena faktor penurunan prestasi kejuaraan futsal di SMA Institut Indonesia Semarang. Maksud penelitian ini bertujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan akurasi *shooting* melalui modifikasi permainan tembak sasaran menggunakan *wheels target* dan *dart target* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang. Di dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimental yaitu menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Sampel didapat dengan cara sampel jenuh dengan total 15 siswa. Hasil penelitian berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas disimpulkan data berdistribusi normal dan homogen maka berlanjut dengan uji-t menggunakan uji *paired sample test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh bahwa terdapat pengaruh perbedaan rata - rata menggunakan *wheels target* dibandingkan dengan *dart target*. Pada uji *independent t test* diperoleh bahwa nilai rata – rata akurasi *shooting* menggunakan *wheels target* lebih baik dibandingkan dengan menggunakan media *dart target*. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa didapati perbedaan akurasi *shooting* dengan *wheels target* lebih baik dari *dart target* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Institut Indonesia Semarang.

Abstract

The rationale of this study is the decline in the achievement of the futsal championship at the Indonesian Institute of High School in Semarang. The aim of this research is to help athletes improve their shooting accuracy by modifying the target shooting game using wheel targets and dart targets in futsal extracurricular activities for students at the Indonesian Institute of Semarang High School. In this study using an experimental method that is using a research design Pretest-Posttest Control Group Design. Data analysis used the normality test, homogeneity test, and t-test. Samples were obtained by means of saturated samples with a total of 15 students. The results of the research based on the normality test and homogeneity test concluded that the data was normally distributed and homogeneous, then continued with the t-test using a paired sample test on the pretest data and posttest data which showed that there was an average difference in using the wheel target compared to the dart target. In the independent t test, it was found that the average value of shooting accuracy using a wheel target was better than using dart targets. From the results of this research, it was concluded that the difference in accuracy of shooting with a wheel target was better than that of a dart target for futsal extracurricular students at the Indonesian Institute of High School, Semarang.

Alamat korespondensi :

Alamat : Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Semarang, 50166.

E-mail : akbar.sidiq20.08@gmail.com / 085245335725

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Futsal termasuk permainan invasi artinya di dalamnya terdapat aktivitas penyerangan untuk mencetak goal dan mencegah terjadinya goal. Permainan futsal masing-masing tim beranggotakan empat orang pemain dan seorang kiper dalam durasi 2 x 10 menit untuk pertandingan biasa serta untuk pertandingan final berdurasi 2 x 15 menit. Permainan ini dilakukan dengan melempar bola di gawang lawan yang bertujuan untuk menambah *point* atau *score*. Seringnya futsal dimainkan di tempat yang tertutup atau di dalam gedung. Futsal dimainkan pertama kali di Montevideo, Uruguay tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani pada saat Piala Dunia diselenggarakan di Uruguay (Setyawan et al., 2022). Olahraga futsal sendiri digemari oleh sebagian orang di seluruh dunia salah satunya Indonesia. Olahraga futsal masuk di Indonesia tahun 1998-1999, lalu tahun 2000 mulai diketahui oleh publik. Setelah itu futsal berkembang pesat tahun 2010 dimana Indonesia mampu menyelenggarakan Asian Futsal Championship di Jakarta. Permainan tembak sasaran dapat dipahami juga sebagai sebuah pembaruan permainan, bertujuan untuk menambah kemahiran akurasi dalam kegiatan mengenai tembak sasaran. Permainan ini adalah sebuah aktivitas yang menitikberatkan kepada aktivitas permainan yang membutuhkan ketelitian, fokus, dan ketelitian yang meningkat untuk mencetak poin (Yustika et al., 2019). Dalam permainan gol, pemain menang dengan melempar atau memukul bola ke gawang. Permainan target ialah permainan yang membutuhkan tingkat kefokuskan, ketenangan, dan ketelitian mendalam pada permainannya.

Latihan ialah suatu metode yang teratur untuk menambah mutu prestasi seorang atlet dalam bentuk kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, dan juga terdapat bentuk usaha untuk meningkatkan suatu kemampuan dan potensi yang dimiliki (Wibisana, 2018). Target dan tujuan latihan ialah (1) menambah taraf fisik dasar secara global, (2) mengoptimalkan kemampuan tubuh tertentu, (3) meningkatkan dan melengkapi prosedur, (4) memaksimalkan kualitas serta kemampuan mental atlet saat kompetisi (Asri et al., 2017). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang disesuaikan dengan pedoman bahan ajar dan rancangan pembelajaran dengan waktu yang diperkirakan sesuai dengan kebutuhan (Candrawati et al., 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti, SMA Institut Indonesia merupakan sekian banyak dari Sekolah Menengah Atas yang memberikan perhatian lebih terhadap bakat minat siswa terutama pada olahraga futsal. Ekstrakurikuler futsal dilakukan di lapangan sekolah SMA Institut Indonesia diluar jam sekolah. Kegiatan ini diikuti kelas VII, VIII, dan IX. Ekstrakurikuler futsal sendiri diampu oleh 1 orang pelatih yaitu Edy Yulianto S.Pd. dan beberapa alumni yang membantu. Kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Institut Indonesia Semarang didukung oleh sarana dan prasarana seperti ; bola futsal, kun, rompi, serta perlengkapan futsal pada umumnya seperti kaos futsal, kaos kaki sport, sepatu futsal, dan lain-lain. Ekstrakurikuler futsal di SMA Institut Indonesia Semarang sudah banyak meraih prestasi dalam kejuaraan antar SMA sederajat. Namun, terdapat masalah dalam memaksimalkan akurasi tendangan *free kick* seperti tendangan *penalty* dan

tendangan *second penalty*, serta terdapat penurunan prestasi kejuaraan yang diraih oleh SMA Institut Indonesia Semarang. Penyebab dari gagalnya pemanfaatan tendangan tersebut diantaranya yaitu peserta ekstrakurikuler futsal sering kali meremehkan tentang akurasi tendangan/*shooting* karena akurasi yang sangat jauh, dan mental yang kurang kuat. Di antara aspek-aspek tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang akurasi *shooting*. Dilihat dari pemanfaatan tendangan bola mati dari setiap *event* dan setiap latihan seperti tendangan *second penalty* atau penyelesaian yang dilakukan para pemain masih kurang dikarenakan akurasi atau penempatan bola tidak tepat. Peneliti bermaksud untuk memberikan latihan dengan memodifikasi permainan yang berupa tembak sasaran *shooting* menggunakan media target ban dan target *dart* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Institut Indonesia Semarang yang dapat membantu untuk meningkatkan akurasi untuk memanfaatkan tendangan bola mati.

METODE

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental, desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah menggunakan rancangan "*pretest posttest control group design*", yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik (Borrie, 2016). Sasaran dari penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Institut Indonesia Semarang berjumlah 15 orang. Desain yang diterapkan dalam penelitian eksperimen ini yaitu menggunakan rancangan "*pretest posttest control group design*", dimana desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Data analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji- t, dengan analisis perhitungan *SPSS 24.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil diperoleh setelah melakukan tes awal yaitu berupa *shooting* pada sebuah sasaran menggunakan *cone* yang dilakukan siswa seperti pada instrument, akan tetapi hanya tiga kali tendangan dimaksudkan untuk mengetahui peringkat guna diambil sampel sesuai dengan *ordinal pairing*. Setelah dilakukan tes awal diperoleh ranking pembagian kelompok eksperimen 1 berjumlah 8 siswa, dan kelompok eksperimen 2 dengan jumlah 7 siswa.

Penelitian ini bermaksud mengamati peningkatan akurasi *shooting* siswa menggunakan media *wheels target* dan *dart target* serta menguji media manakah yang lebih baik dalam peningkatan akurasi *shooting* siswa tersebut.

Didapat berdasarkan data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok, hasil uji normalitas memperlihatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dari data tersebut didefinisikan hasil yang diperoleh distribusi normal. Didapat berdasarkan data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok, hasil uji

homogenitas memperlihatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Artinya menggunakan data dengan varian homogen. Uji hipotesis menggunakan uji *paired sample test* untuk mengetahui pengaruh *wheels target* dan *dart target* terhadap akurasi *shooting*. Diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji *Paired Sample Test Wheels Target*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - pos test	12.125	3.270	1.156	14.859	9.390	10.486	7	.026

Dari data tabel 1 diperoleh t hitung = 10,486 > t tabel = 2,365 dan nilai signifikan = 0,026 < 0,05. Maka Ho ditolak Ha diterima. Disimpulkan terdapat pengaruh dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan *wheels target* terhadap akurasi *shooting* futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang.

Tabel 2 Hasil Uji *Paired Sample Test Dart Target*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - pos test	10.000	3.651	1.380	-13.377	6.622	7.246	6	.000

Dari data tabel 2 diperoleh t-hitung = 7,246 > ttabel = 2,365 dan nilai signifikan = 0,000 < 0,05. Maka Ho ditolak Ha diterima. Disimpulkan terdapat pengaruh dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan *dart target* terhadap akurasi *shooting* futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat kenaikan akurasi *shooting* siswa melalui modifikasi permainan tembak sasaran menggunakan media *wheels target* (ban) terhadap media *dart target* (*dart*) dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang, setelah diberi perlakuan pengubahan permainan tembak sasaran, menggunakan media *wheels target*(ban) dapat dibuktikan setelah melakukan uji hipotesis *Paired Sample T Test* pada data *pretest* dan data *posttest* mendapat nilai signifikansi = 0,026 < $\alpha = 5\%$ pada K-1, dan nilai signifikansi = 0,000 < $\alpha = 5\%$ pada K-2. Dimana hasil kelompok K-1 rata-rata *pretest* menggunakan media *wheels target* sebesar 12,25 dan *posttest shooting* sebesar 24,38 maka terjadi peningkatan akurasi *shooting* siswa pada kelompok K-1 sebesar 12,13%. Kemudian pada kelompok K-2 nilai rata rata *pretest* menggunakan media *dart target* sebesar 11,57 dan *posttest* sebesar 19,57 maka terjadi penurunan tingkat akurasi *shooting* siswa pada kelompok K-2 sebesar 8%. Dengan hasil demikian maka hipotesis nol Ho

ditolak. Jika H_0 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima berbunyi terdapat peningkatan akurasi *shooting* siswa melalui modifikasi permainan tembak sasaran dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang. Jika ada peningkatan maka treatment modifikasi permainan tembak sasaran menggunakan media *wheels target* (ban) yang telah diberikan kepada siswa mempunyai pengaruh terhadap akurasi *shooting* siswa tersebut pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Institut Indonesia Semarang. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa latihan yang sesuai dengan karakter cabang olahraga sangat tepat agar memberikan efek positif. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga dengan predominan energi daya tahan *anaerobic* berdurasi *medium* menuju *long* (Wibisana, 2020)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *wheels target* dengan peningkatan 12,13% dan terdapat pengaruh signifikan latihan *dart target* dengan peningkatan 10% terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal pada atlet SMA Institut Indonesia Semarang. Serta terdapat perbedaan yang signifikan setelah pengujian *Independent T Test* dengan *wheels target* memiliki peningkatan lebih baik daripada *dart target*.

Rekomendasi yang dapat diberikan pada penelitian ini yaitu atlet harus mempunyai tingkat konsistensi yang tinggi dalam melaksanakan latihan serta menjaga kondisi fisik dengan baik apabila ingin mendapatkan hasil akurasi *shooting* yang memuaskan. Sementara untuk pelatih, media latihan *wheels target* dan *dart target* dapat dijadikan pilihan karena terbukti cukup efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* atlet futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N., Soegiyanto, & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 179–185.
- Borrie, A. (2016). Coaching Science. *Science and Soccer*, 243–258. <https://doi.org/10.4324/9780203131862>
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9186>
- Setyawan, D. A., Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2022). Pengembangan Aplikasi Tes Kondisi Fisik Olahraga Futsal Berbasis Android. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(2), 140–154.
- Wibisana, M. I. N. (2018). Pengaruh Pemberian Xanthone Kulit Manggis Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Aktivitas Fisik Submasimal. *Jendela Olahraga*, 3(1), 22–30. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2029>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>
- Yustika, G. P., Iswati, S., & Subagyo, A. (2019). Health and Sport Futsal ' s Inside Human Sport Physiology : A Literatures Description. *Journal of Physical Education*, 6(30), 34–42.