

## PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL RAJAWALI CLUB

Yosefa Zik Alendra<sup>1</sup>, Imam Mahfud<sup>2</sup>

UniversitasTeknokratIndonesia<sup>1,2</sup>

[alendrayosefazik@gmail.com](mailto:alendrayosefazik@gmail.com), [imammahfud@teknokrat.ac.id](mailto:imammahfud@teknokrat.ac.id)

Received: 5 Desember 2022

Accepted: 25 Desember 2022

Publish: 31 Desember 2022

### Abstract

The purpose of this study was to develop a futsal game using a futsal target game training model that was adapted to the characteristics of children at the Rajawali Club. The research method used in this research is experimental research with a two group pretest posttest design. The subjects in this study were high school students who participated in the Rajawali futsal club, totaling 40 people who were divided into two groups. The stages in this research are carrying out a pretest to find out initial data from students using a test instrument (Arki Taupan Maulana) then giving treatment to the experimental group for 16 meetings using 8 target game training models and finally carrying out a posttest to find out the changes that occur after given treatment. The results of this study indicate that the futsal target game training model has a significant effect on the shooting ability of the experimental group (treatment), this can be seen from the pretest data that lies on average 32.95 and when the posttest averages 38.70. with an increase of 5.75. which means that there is an effect of the futsal target game training model on the shooting ability of Rajawali Futsal Club players.

**Keywords:** Futsal, Training, Shooting, Playing Target

### Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengembangkan permainan futsal dengan menggunakan model latihan permainan target futsal yang disesuaikan dengan karakteristik anak di Rajawali Club. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian *Two group pretest posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sma yang mengikuti club futsal Rajawali yang berjumlah 40 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Tahapan dalam penelitian ini yaitu melaksanakan *pretest* untuk mengetahui data awal dari siswa dengan menggunakan instrument tes (Arki Taupan Maulana) lalu pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen sebanyak 16 kali pertemuan dengan menggunakan 8 model latihan permainan target dan yang terakhir melaksanakan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *permainan target* futsal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada kelompok eksperimen (*treatment*), hal ini dapat dilihat dari Dari data *pretest* terletak rata - rata 32,95 dan ketika *posttest* rata-rata 38,70. dengan peningkatan 5,75. yang artinya ada pengaruh model latihan *permainan target* futsal terhadap kemampuan *shooting* pada pemain Rajawali Futsal Club.

**Kata Kunci :** Futsal, Latihan, permainan target, shooting

### To cite this article:

Alendra, Yosefa Zik & Mahfud, Imam. (2022). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Rajawali Club. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (2), Hal. 13-18

## PENDAHULUAN

Futsal adalah jenis permainan kelompok, dimana dalam satu kelompok terdiri dari 5 pemain inti, dan 7 pemain cadangan, proses strategi dalam permainan akan menentukan sebuah tim untuk meraih kemenangan. Menurut Mulyono (2017) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepakbola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016). Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan, dilakukan oleh 5 pemain setiap tim namun berbeda dalam jumlah pemain, ukuran lapangan, serta bola yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola. Menurut Lhaksana dalam (Fiqri, 2021) Olahraga futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola.

Karena setiap pemain futsal harus memiliki keterampilan Teknik dasar yang baik, karena itu menjadi suatu faktor penting dalam permainan futsal. Pada prinsipnya permainan futsal mirip dengan permainan sepakbola yang menerapkan segi Teknik, taktik, dan strategi dalam bermain, (Aprilianto, Fahrizqi, 2020). Menurut (Festiawan, 2020) bentuk keterampilan dasar futsal antara lain, teknik dasar menedang (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chip*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik menembak (*shooting*). Semua teknik dasar diatas perlu dikuasai oleh tiap pemain futsal karena beberapa aspek tersebut sangat mendukung kinerja suatu tim futsal untuk memperoleh suatu permainan yang terukur dan menjadikan suatu permainan yang baik. Model latihan yang digunakan juga harus memenuhi tingkat keberhasilan atlet. Maka dari itu membutuhkan model latihan variasi *shooting* supaya dapat meningkatkan keterampilan dasar khususnya keterampilan *shooting*.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih futsal Rajawali Club pada tanggal 20 Juni 2022 di lapangan Panaragan Tulang Bawang Barat, pada saat tim tersebut mengikuti tournament umum, pemain melakukan *shooting* dengan teknik yang kurang baik, akibatnya tim kesulitan mencetak gol ke gawang lawan karena cara *shooting* yang kurang tepat.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan diatas mengenai latar belakang yang membahas tentang futsal peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin menerapkan sebuah model latihan yaitu Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal Rajawali Club

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan model latihan permainan target terhadap peningkatan *shooting* dalam permainan futsal. Menurut (Sugiyono, 2019) bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian eksperimental dan dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah "Two Group Pretest Posttest Design" yaitu dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat.

## Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai nilai dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, populasi tidak hanya terdiri dari orang-orang, tetapi juga benda-benda dan benda-benda alam lainnya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah mata pelajaran atau mata pelajaran yang dipelajari, tetapi semua karakteristik yang dimiliki oleh mata pelajaran atau benda tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Rajawali Club yang berjumlah 40 orang. Menurut (Sugiyono, 2019) Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sampel yang ada dalam penelitian ini adalah 40 pemain futsal Rajawali Club. Tata cara dalam mengambil sampel dalam penelitian ini ialah menggunakan *Total Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019) *Total Sampling* merupakan teknik dimana seluruh sampel sama dengan anggota populasi. Apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya seluruh anggota populasi dijadikan untuk sampel.

## Pengumpulan Data

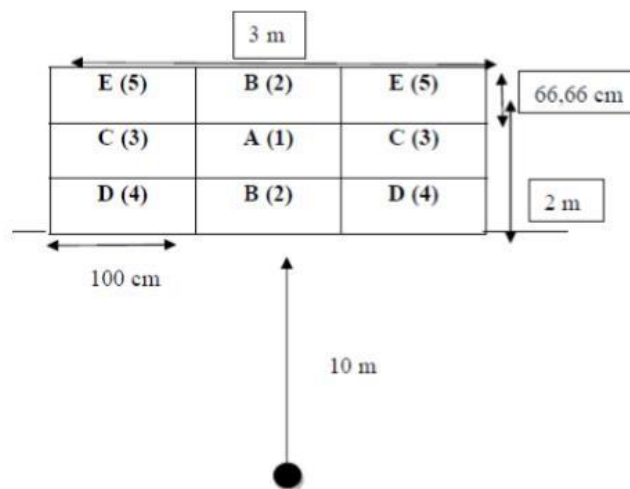
Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian relevan dan konsisten dengan pertanyaan yang sedang diselidiki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

### A. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mencari masalah serta memperoleh informasi awal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam pengolahan data ataupun penarik kesimpulan.

B. Metode Tes

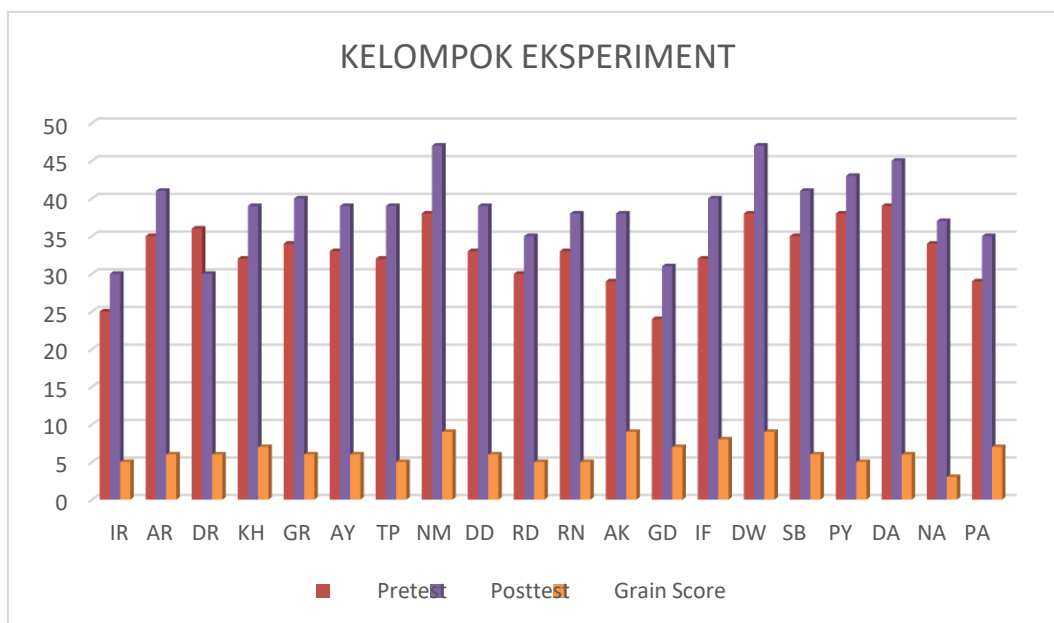
Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan metode tes. Dalam Penelitian ini instrument yang peneliti gunakan adalah,:



Gambar 3.2 Pembagian Wilayah Skoring  
Sumber: Maulana dalam (Annisa, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

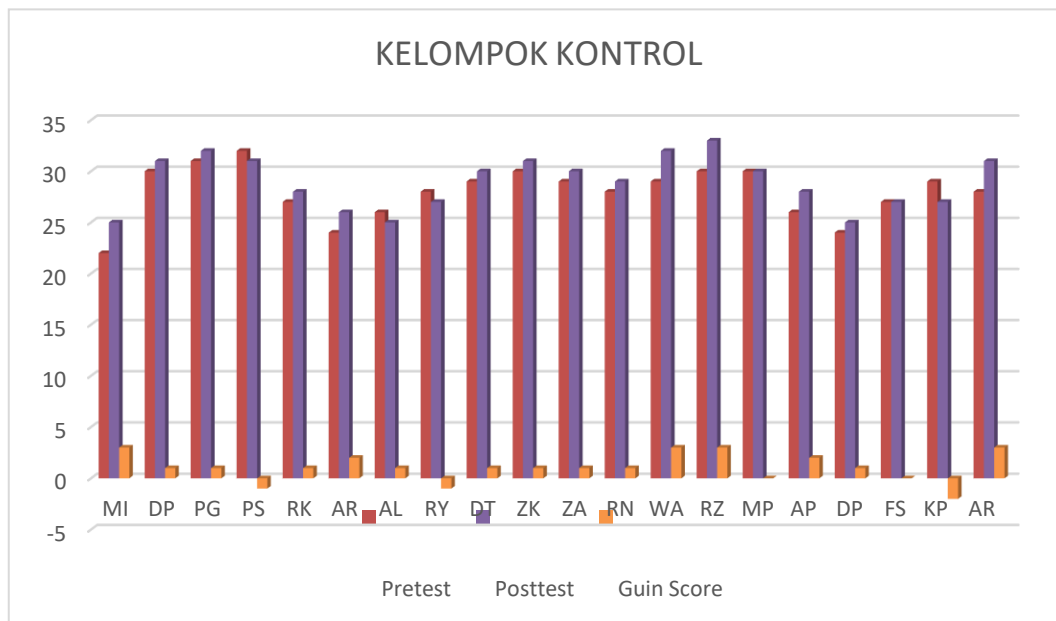
Deskripsi Data hasil *Pretest* dan *Posttest* permainan target futsal terhadap ketepatan *shooting* futsal:Kelompok Eksperimen :



Gambar 4.1 Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* peningkatan *shooting* futsal Kelompok Eksperimen

Berdasarkan pada gambar dan data diatas, terlihat bahwa kemampuan *Shooting* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 32,95 dan meningkat menjadi 38,70 setelah diberikan *treatment* Latihan Permainan Target.

Kelompok Kontrol :



**Gambar 4.1** Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* peningkatan *shooting* futsal Kelompok Kontrol Berdasarkan pada gambar dan data diatas, terlihat bahwa kemampuan *Shooting* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 27,95 dan meningkat menjadi 28,90.

**TES PRASYARAT**

**Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis apakah normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan menggunakan program komputer SPSS 26 :

**Tabel 1** Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Model latihan shooting	0.200	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data memiliki nilai *sign* > 0,05, yaitu sebesar 0,200 maka dapat dikatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan dari sampel bahwa sampel tersebut seragam atau tidak yang diambil dari populasi tersebut. Jika *p* > 0,05. Maka data atau tes tersebut dinyatakan homogen, jika *p* < 0,05. Maka data atau tes tersebut dapat dikatakan tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut :

**Tabel 2** Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Posttest	0.308	1	38	0,087	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai posttest sig. 0,087 > 0,05 sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil uji prasyarat data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut merupakan uji t menggunakan *one sample t-test*. Data bersifat signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Hasil hipotesis bisa dicermati dalam tabel dibawah :

**Tabel 3** Data Uji Paired t test Latihan permainan target

Rata - Rata	Df	T – test Equality of Means		
		T Tabel	T Thitung	P
5,75	19	1.684	8.137	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai thitung (8,137) > ttabel (1.684) dan P (0.000) < a (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 5,600. Nilai thitung lebih besar dari ttabel dan signifikansi kurang dari 0,05.

### Kesimpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (12.797 > 1.729) dan nilai signifikan p sebesar (0.000 < 0.05), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan permainan target Terhadap peningkatan shooting pada Pemain Futsal Rajawali Club. Dari data *pretest* terletak rata - rata 32,95 dan ketika *posttest* rata-rata 38,70. dengan peningkatan 5,75.

### Daftar Pustaka

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas TeknokratIndonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1).
- Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173–177
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2),
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. \
- Muarif, M. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal: Audio Visual MediaDevelopment Passing Exercises in Futsal Games. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 16-23.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

## BIOGRAFI PENULIS

	<p><b>Yossefa Zik Alenda</b></p> <p>Penulis menyelesaikan pendidikan di SMA N 01 Tulang Bawang Tengah. Saat ini sedang menempuh pendidikan di program sarjana pendidikan olahraga universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat menghubungi melalui email :</p> <p><a href="mailto:alendrayosefazik@gmail.com">alendrayosefazik@gmail.com</a></p>
	<p><b>Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.</b></p> <p>Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p><a href="mailto:imammahfud@teknokrat.ic.id">imammahfud@teknokrat.ic.id</a></p>