

---

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN FUTSAL EKSTRAKURIKULER DI SMP MUHAMMADIYAH 3 RANDUDONGKAL**

Andi Karima<sup>1)</sup>, Dedi Iskandar<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Maret) (2023)

Disetujui (Maret) (2023)

Dipublikasikan (April) (2023)

*Keywords:*

*Effect of target shooting practice, Sport Search*

**Abstract**

*The type of research used in this study is a quasi-experimental design with Nonivalent Control Group Design. This study consisted of two groups, namely: the experimental group and the control group. Sampling in this study by using a total sampling sample. The samples in this study were all included because the sample was only 15 people. The instrument in this study was a shooting accuracy test using the inside of the foot to the target on the opponent's goal in futsal. Data analysis used test (paired sample t test) at a significance level of 0.005. From the research, it is known that there is a significant effect on the experimental group who received the target game training method on the accuracy of shooting using the inner foot of the futsal player at SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. These results can be seen from t count, 3.453 and t table 2.084 (df 28) with a significant p value of 0.002, so there is an effect.*

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Author, Andi Karima

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: [andikacute1310@gmail.com](mailto:andikacute1310@gmail.com)

---

**PENDAHULUAN**

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu futbol dan sala, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay Menurut Feri Kurniawan (2012: 104), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola kedalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal (futbol sala dalam Bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap pemain atau tim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang per tim. Ukuran lapangan dan bolanya juga relative lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput. Dengan lapangan yang kecil, pergerakan bola dan permainan harus berlangsung dengan cepat. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola dengan waktu yang lama seperti dalam sepak bola. Yang perlu dilakukan pemain adalah terus bergerak mencari ruang kosong, mengumpan bola, dan bergerak lagi, passing adalah faktor utama dalam permainan futsal. Untuk itu seorang pemain harus menguasai Teknik passing dengan baik.

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan dilapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan

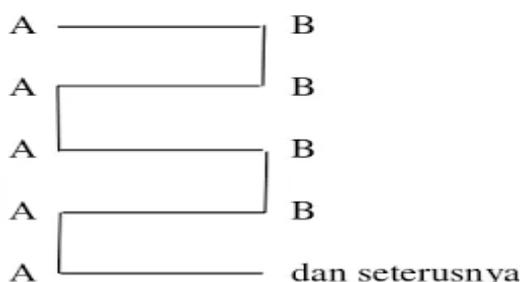
bola passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus contohnya pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola sangat baik aliran bola cepat passing yang bagus, dribble yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membentuk ruang untuk pergerakan kerja sama yang solid dan skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi bagus. Teknik permainan futsal yang dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau shooting. Shooting adalah tendangan kearah gawang.

Teknik shooting kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, shooting dapat dilakukan dengan bergai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan ujung kaki. Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka perlu upaya meningkatkan ketepatan shootingnya guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang pemain futsal dengan judul pengaruh latihan shooting target terhadap ketepatan shooting pemain futsal ekstrakurikuler di SMP muhammadiyah 3 randudongkal.

### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan quasi experiment design. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari true experiment design. Yang sulit dilaksanakan (sugiyono, (2015: 77-79) mengemukakan “bentuk-bentuk desain quasi xperiment yaitu time series desain dan nonequivalent control grup design”. Penelitian ini menggunakan nonequivalent control grup design, Sugiyono (2015: 79), menyatakan bahwa: “Desain ini hampir sama dengan pretest-pretest kontrol design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan pretest untuk mengetahui keadaan awal. Setelah dilakukan pretest kemudian peneliti membagi kelompok menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) Latihan permainan target dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan maka tahap akhir dilakukan posttest yaitu mengukur kembali ketepatan shooting dengan tes ketepatan shooting. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa atau siswi SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. “Populasi yang diambil dari objek yang diteliti adalah seluruh peserta kelas 8 di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal, yang berjumlah 25 Orang dan yang di ambil untuk sample adalah 15 orang”. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Teknik sampel yang berjumlah 15 orang, digunakan dalam penelitian ini adalah ketepatan shoting target dengan menggunakan kun di sisi kanan atau kiri pojok gawang atau shooting on target. Pertimbangan dalam penentuan sampel karena hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil. Dan sample serta populasi yang dimiliki dalam Pengaruh Latihan Shooting Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Di Smp Muhammadiyah 3 Randudongkal. Sample yang diambil dari objek yang diteliti adalah seluruh peserta kelas 8 di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal, yang berjumlah 15 orang, yang bisa melakukan gerakan ketepatan shooting target”.



**Gambar 1.** Dengan pola ordinal pairing futsal dengan desain (A-B-B-A)  
**Sumber:** Deni Hariyadi (2014: 32)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. Dengan pengambilan data prettest Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 1 minggunya dengan kapasitas waktu satu bulan untuk mengambil hasil dan sample.

**Tabel 1.** Statistik Nilai Prettest dan Posttest

	Prettest	Posttest
N valid	15	15
Missing	0	0
Mean	5.93	9.93
Median	6.00	6.00
Mode	3	9
Std.deviation	2.282	3.864
Variance	5.210	14.924
Minimum	3	3
Maximum	9	17
Sum	89	149

Analisis statistik deskriptif prettest dan posttest didapat nilai minimal = 3, nilai maksimal = 9, rata-rata (mean) = 5,93, dengan simpang baku (std.deviation) = 2,282, sedangkan untuk posttest nilai minimal = 3, nilai maksimal = 17, rata-rata (mean) = 9,93, dengan simpang baku (std.deviation) = 3,863. Dan hasil dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 2.** Uji Normalitas Latihan shoting target

	Unstandardized residual
N	15
Normal Parameter mean	.0000000
Std.Deviation	3.72195704
Most Extreme Absolute Differences Positive	.118
Negative	-.097
Test Statistic	.118
Asymp. Sig. (2-tailed)	-200

Dari hasil table 2 diatas dapat dilihat bahwa data memiliki nilai p (sig) > 0,005, maka data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

**Tabel 3.** Uji Homogenitas Latihan shooting target

Levence Statistic	df1	df2	Sig
2.555	1	28	.121

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat nilai prettest-posttest kelompok eksperimen sig,  $p = 0,121 > 0,005$  data bersifat homogen, oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.** Uji Paired Sampel T-Test Latihan shooting

Model		Unstandardized	Standardized	t	sig
		Coefficients	coefficients		
	B	Std. Error			
1	(constant)	.908	.189	4.805	.000
	Nilai	.075	.022	3.453	.002

Dari hasil uji-t kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa t hitung, 3,453 dan t tabel 2,084 (df 28) dengan nilai signifikan p sebesar 0,002. Oleh karena t hitung  $>$  t tabel dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Shooting Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan Latihan ketepatan shooting di berikan selama 4 kali pertemuan selama 1 minggu, memberikan kemampuan Teknik shooting, yaitu 7,07%. Hal tersebut sesuai dengan teori, bahwa latihan menggunakan metode ketepatan shooting memiliki pengaruh yang signifikan bagi peningkatan ketepatan latihan shooting target menggunakan kaki bagian dalam yang harus dilakukan secara berulang-ulang dan melakukan gerak yang sama sebanyak mungkin agar mendapatkan otomatisasi gerakan yang dilatih (Mitchell, Oslin, dan Griffin: 2016). Ketepatan shooting dapat meningkatkan gerak yang variable dalam melakukan gerakan tembak yang sangat akurat dengan menggunakan variasi latihan, shooting target, shooting dengan tepat menggunakan titik tumpu dengan kun dan shooting dengan kaki bagian dalam yang benar. Latihan-latihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting (Istofian: 2016).

Metode permainan target memberikan pengaruh terhadap ketepatan shooting pemain futsal di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. Dilihat dari nilai mean hasil pengujian hipotesis kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa posttest lebih besar dari pada prettestnya 7,07%. Metode latihan shooting target adalah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana peserta melaksanakan kegiatan-kegiatan pembelajaran, agar peserta memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Shooting target merupakan latihan yang mengutamakan kemampuan gerak yang dilakukan secara terus menerus. Manfaat daripenggunaan latihan shooting target ini membuat otak lebih peka mendapat stimulus dari luar dan bekerja untuk meningkatkan konsentrasi dalam melakukan gerak yang lebih baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya “Pengaruh Pendekatan Latihan Shooting Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Pada Ekstra kurikuler Di Smp Muhammadiyah 3 Randudongkal” dengan terbukti nilai kelompok eksperimen t hitung  $(3,453) >$  t tabel  $(2,0484)$ . Kemudian dari hasil nilai mean pretest 19,10 dan posttest 21,70 terdapat peningkatan dengan selisih 2,60. sementara kelompok kontrol nilai t hitung  $(3,453) <$  t tabel  $(1,833)$ . Kemudian dari hasil nilai mean pretest 20,50 dan posttest 20,40 mengalami penurunan sebesar 0,10. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (*treatment*).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak-banyak berterimakasih kepada Dosen Pembimbing Bapak Dedi Iskandar, M.Pd, Kepada SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arki Taupan Maulana. (2010). Perbedaan Ketepatan Shooting Target Pemain Futsal Dengan Menggunakan Berbagai Objek. *Skripsi.Fik UNY*
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games Dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri, Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 2 (Pp 34-40). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andi Irawan (2010). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Bompa. (2014). *Theory And Methodology Of Training*. Kendali: Han Publishing Company
- Djoko Pekik Irianto, Dkk. (2010) Dasar Kepeleatihan Olahraga. Diktat. Fik Uny
- Esdy Irfanudin. (2012). Hubungan Antara Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP. (Skripsi). Yogyakarta: Fik-Uny
- Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (Target Games) Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* Target Pemain Futsal Di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Skripsi Yogyakarta: Fik-UNY
- Kurniawan, Feri. (2012). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.
- Harsono (2010). Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching Depikbud Dirjen.P2LPTK, Jakarta
- Justinus Lhaksana. (2010). Materi Futsal Coaching Clinic Mizone. Jakarta: Difamata Sport EO
- Sugono, D. (2018). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Suherman Bukhori (2018), *pengaruh latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting ke gawang pemain tunas muda*. Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas subang
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Yuli, H. I. Dan S. C. (2015). “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya) Imam Hanafi Sasmita Christina Yuli Hartati Abstrak. 03, 189-194.