

## Pengaruh Wheels Target Dan Dart Target Untuk Meningkatkan Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Futsal

Akbar Sidiq

email: [akbar.sidiq20.08@gmail.com](mailto:akbar.sidiq20.08@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This survey is found on the decline factor in futsal championship achievement at SMA Institut Indonesia Semarang. The aim from this survey is contribute student to improving shooting accuracy through modifying target shooting games using target wheels and target darts in futsal extracurricular. This research method uses an experimental research design by Pretest-Posttest Control Group Design. Data analyzed normalize test, homogenize test, and T-test. Samples were taken by 15 students. The results of the study found normalize test and homogenize test concluded that the data were share commonly and homogenous, so it could continued with T-test using the paired sample test on the pretest data and posttest data, it was discover that was an effect of average difference take target wheels compared to the target darts. In the independent T test it was discover that the average value shooting accuracy using target wheels was better than using target dart. Build upon the value of survey, it can be found that many differences in shooting accuracy.*

**Keywords:** Shot accuracy; Target game; Futsal game.

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena faktor penurunan prestasi kejuaraan futsal di SMA Institut Indonesia Semarang. Maksud penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan akurasi *shooting* melalui modifikasi permainan tembak sasaran menggunakan *wheels target* dan *dart target* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMA Institut Indonesia Semarang. Didalam 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.

**Kata kunci:** Akurasi shooting; Permainan target; Permainan futsal.

## **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 PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif ialah model penelitian berdasarkan sifat positivisme, bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel, 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  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Disimpulkan terdapat pengaruh dari hasil *pre test* dan *post test* 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  $t_{hitung} = 7,246 > t_{tabel} = 2,365$  dan nilai signifikan =  $0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Disimpulkan terdapat pengaruh dari hasil *pre test* dan *post test* 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 perubahan 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  $H_0$  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 pre dominan energi daya tahan *anaerobic* berdurasi *medium* menuju *long* (Wibisana, 2020)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya kenaikan terhadap akurasi *shooting* futsal siswa menggunakan permainan tembak sasaran berupa media *wheels target* dan *dart target*. Dimana tingkat akurasi *shooting* siswa mendapatkan kenaikan secara drastis melalui penggunaan media *wheels target* di banding menggunakan *dart target*. Rekomendasi yang dapat diberikan pada penelitian ini yaitu siswa tentu harus mempunyai tingkat konsistensi yang tinggi dalam melaksanakan latihan serta menjaga kondisi fisik dengan baik apabila ingin mendapatkan hasil akurasi *shooting* yang memuaskan. Untuk pelatih/guru perlunya memantau kondisi fisik siswa secara berkala.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmar Jaya. (2013). *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- John D.Tenang. (2014). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Jupri Edho Imastra Wardana. (2017). *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin. (2015). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yuni Satria Sumana. (2015). *Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul*. Skripsi. FIK UNY.

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>