Sport Science and Health, 5(8), 2023, 834–839
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v5i82023p834-839

Pengaruh Latihan *Shooting* Target Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Klub Wakanda FC Malang

Rusmawan Ari Sandy, Sapto Adi*, Olivia Andina, Ahmad Abdullah
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: sapto.adi.fik@um.ac.id

Paper received: 22-7-2022; revised: 27-3-2023; accepted: 11-5-2023

Abstract

Futsal is of the invasion sports. In each futsal game each team consists of 5 athletes. Futsal has a basic movement, namely shooting. Futsal players must have good kick accuracy. Many futsal players only prioritize kick power without regard to kick accuracy. The way to practice kick accuracy is by practicing target shooting. Research will be done with a purpose of finding out the effect of training in target kicks towards a good increase in kick accuracy of futsal players at the Wakanda FC Malang club. The method to be used in this study must be according to the needs and accuracy, namely the pre-experimental 1 group pretest -posttest design. The sample of Wakanda FC players is 11 athletes and uses a purposive sampling method. The technique for retrieving data uses a shooting accuracy test instrument. Data has been collected and recorded in this study will tested by first using the normality test then after that it will be tested by the homogeneity of variance test and the last will be tested by t-test and assisted by SPSS 25. The results of the research conducted prove that there is an effect of target shooting practice on increasing shooting accuracy, with proof of a sig sig value of 0.000 <0.05, it can be explained H0 has been rejected and H1 has been accepted.

Keywords: Futsal; accuracy; shooting

Abstrak

Olahraga futsal termasuk dalam kategori cabang olahraga invasi. Dalam setiap olahraga futsal tiap tim akan terdiri atas 5 atlet. Futsal memiliki gerakan dasar yaitu *shooting*. Pemain futsal harus memiliki ketepatan tendangan yang baik. Banyak pemain futsal hanya mengutamakan kekuatan tendangan tanpa memperhatikan ketepatan tendangan. Cara melatih ketepatan tendangan yaitu dengan cara latihan *shooting* target. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui apakah latihan tendangan target memiliki peningkatan terhadap ketepatan tendangan atlet futsal. Metode yang digunakan yaitu *pre-experimental* 1 grup sebelum tes dan sesudah tes desain. Sampel yang akan diambil berjumlah 11 atlet dan menggunakan suatu metode yaitu *purposive sampling.* Teknik dalam mengambil data menggunakan instrumen tes ketepatan *shooting.* Data peneliti akan dikumpulkan lalu diberikan uji dengan terlebih dahulu menggunakan uji normalitas kemudian setelah itu akan diuji dengan uji homogenitas varians dan terakhir akan diuji dengan uji t dan dibantu dengan SPSS 25. Hasil yang di dapat dari penelitian yaitu adanya pengaruh dan peningkatan latihan *shooting* target terhadap ketepatan *shooting*, dengan pembuktian nilai hasil sig 0,000<0.05 dari itu dapat diartikan H0 telah tidak disetujui dan H1 telah disetujui.

Kata kunci: Futsal; ketepatan tendangan; *Shooting*

1. Pendahuluan

Pada era zaman yang semakin canggih seperti ini banyak sekali usia muda yang menggemari olahraga terutama olahraga futsal (Nikolaidis et al., 2020:2). Futsal adalah termasuk jenis olahraga permainan yang menyehatkan. Menurut Malm et al (2019) Olahraga selain menyehatkan dipercaya dapat menurunkan hingga menghilangkan stress atau kejenuhan di dalam pikiran. Futsal yaitu permainan yang mempertemukan 2 tim yang saling berlawnan. Cabang olahraga futsal setiap timnya memiliki 5 pemain (Mascarin et al., 2019).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Olahraga futsal sering kali diselenggarakan *event-event* mulai dari amatir hingga professional. Kejuaraan futsal di Indonesia sangatlah dicintai oleh semua umur dari turnamen kelas amatir hingga kelas professional. Salah satu kota dengan penggemar futsal terbanyak yaitu Kota Malang dilihat dari banyak nya tercipta klub futsal yang menaungi segala umur untuk berlatih. Adapun klub di Kota Malang yaitu Wakanda FC Malang yang sudah cukup ternama di kota Malang dan mempunyai banyak atlet yang berlatih yang relatif muda. Memiliki prestasi di usia yang muda adalah impian banyak anak muda di era yang semakin canggih ini. Tidak salah jika sekarang banyak sekali penyelenggaraan kejuaraan futsal di segala tingkat untuk menjaring bakat muda di setiap penjuru.

Permainan futsal tidak hanya sekedar bermain dengan bola akan tetapi menurut Umar et al (2017) jika pemain futsal ingin menjadi pemain terhebat maka harus mempunyai 4 unsur utama yaitu fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus. Semua unsur sangatlah penting dalam permainan futsal tetapi tidak dipungkiri unsur teknik sangatlah penting dalam permainan futsal untuk menunjang pemain jika ingin dikatakan pemain yang bagus. Teknik sendiri dibagi menjadi 2 yaitu teknik dengan tingkat kesulitan dasar, Teknik dengan tingkat kesulitan menengah, dan teknik dengan tingkat kesulitan tinggi. Teknik dengan tingkat kesulitan dasar yaitu suatu teknik yang saat melakukan dalam prosesnya dengan kondisi sederhana dan mudah (Budiwanto, 2012:52). Permainan Futsal memiliki 6 teknik dasar yaitu *passing, controlling, heading, chipping, dribbling,* dan *shooting* (Surya et al., 2019:140)

Dalam permainan futsal *shooting*/menendang adalah gerakan yang wajib dikuasai pemain dikarenakan menendang adalah unsur yang sangat sering digunakan dalam permainan futsal. *Shooting* yaitu suatu gerakan menendang bola dengan sekencang mungkin dengan tujuan mencetak gol (Nugraha & Hidayah, 2019:169). Menendang merupakan unsur gerak dasar dalam permainan bola kaki dan saat menendang harus memperhatikan tumpuan kaki, posisi tubuh, bagian bola yang akan ditendang, dan kaki yang digunakan menendang (Lees et al., 2010:810). Banyak pemain futsal saat menendang tidak memperhatikan akurasi/ketepatan tendangan nya, padahal ketepatan dalam menendang bola sangat penting dan sangat dibutuhkan saat ingin mencetak gol. Untuk melatih ketepatan tendangan salah satunya dengan menggunakan metode latihan *shooting* target.

Hasil pengamatan penulis di klub Wakanda FC Malang banyak sekali pemain yang masih hanya mengandalkan kekuatan tendangan saja tanpa memperhatikan akurasi atau ketepatan tendangan. Maka dari itu diinginkan para pemain futsal Wakanda FC Malang memiliki akurasi tendangan yang bagus dan baik agar bisa menjadikan pemain terbaik dalam permainan futsal.

2. Metode

Dalam studi penelitian ini belum 100% terbentuknya variabel yang terikat dan masih terpengaruh oleh variabel dari hal lain yaitu *pre-experimental* desain*,* serta menggunakan 1 grup sebelum tes dan sesudah tes desain (Sugiyono, 2017). Pengambilan saat penelitian ini telah dilaksanakan di tempat futsal Universitas Widyagama, Malang dengan memakai total pemain 20 atlet dan atlet yang akan terpilih berjumlah 11 atlet dengan metode pengambilan menggunakan teknik sampel bertujuan. teknik sampel bertujuan yaitu menentukan pengambilan peserta dengan urutan yang pas dan harus memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan (Arikunto, 2013). Penelitian dilakukan dengan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali.

Untuk dapat ke arah tujuan yang dituju dan memecahkan masalah yang telah ditemukan dibutuhkan suatu instrumen tes sebagai alat pengukur (Winarno, 2013). Instrumen yang penulis lakukan dalam penelitian untuk menguji akurasi memakai tes ketepatan *shooting* dengan memiliki reliabilitas 0,444 dan validitasnya 0,801 (Sepdanius, E., Rifki, M.S., & Komaini, 2018). Jenis analisis dalam penelitian ini yaitu memakai uji normal, uji homogen dan uji t.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Setelah melaksanakan penelitian akan didapatkan hasil dari nilai data sebelum tes dan sesudah tes yang dinilai menggunakan tes ketepatan *shooting*.

Tabel 1. Deskripsi Data Ketepatan *Shooting*

Jenis Data	N	*Range*	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	Sd
Pretest	11	6	3	9	6,82	1,888
Posttest	11	8	9	17	13,00	2,530

Berdasarkan yang sudah dicantumkan dalam tabel 1. data sebelum tes ketepatan *shooting* dengan jumlah 11 pemain memiliki hasil. *Range* sebesar 6, skor minimal sebesar 3, skor maksimal sebesar 9, *mean* sebesar 6,82 sedangkan SD sebesar 1,888. Sedangkan hasil dari sesudah tes dengan 11 pemain. *Range* sebesar 8, skor minimal sebesar 9, skor maksimum sebesar 17, *mean* sebesar 13,00 sedangkan SD sebesar 2,530.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel		Sig.
Ketepatan	*Pretest*	0,095
Shooting	*Posttest*	0,293

Berdasarkan yang sudah dicantumkan dalam tabel Tabel 2. dapat dibuktikan hasil uji ini dengan ketepatan *shooting* menggunakan *shapiro-wilk* membuktikan data sebelum tes dan sesudah tes dengan hasil normal, sedangkan sig dari tes ketepatan *shooting* 0,095 sebelum pelatihan dan 0,293 sesudah pelatihan > 0,05 yang dapat dijelaskan bahwa hasil *normality*.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	*Levene Statistic*	Df_1	Df_2	Sig.
Ketepatan *shooting*	0,547	1	20	0,468

Berdasarkan yang sudah dicantumkan dalam tabel Tabel 3. Uji Homogenitas tes ketepatan *shooting* dengan jumlah sig 0,468 >0,05 yang berarti sampel memiliki jenis yang homogenitas.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Paired Sample T-test	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Ketepatan *Shooting*	10	0,000

Seperti yang sudah dicantumkan dalam Tabel 4. Uji (*t-test*) dari hasil tes ketepatan *shooting* tersebut mendapatkan 0,000 < 0,05. Pada uji t bernilai sig 0,000<0,05 yang berarti

menunjukkan dalam penelitian ini adanya peningkatan pelatihan tendangan target untuk ketepatan tendangan.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tes ketepatan *shooting* yang dilaksanakan terhadap sampel pemain Wakanda FC Malang, melakukan latihan *shooting* target dapat meningkatkan ketepatan tendangan dengan signifikan. Dalam penelitian dengan uji hipotesis diperoleh tes ketepatan mendapatkan hasil 0,000<0,05 maka penjelasannya bahwa dalam penelitian ini adanya peningkatan dalam pelatihan *shooting* target terhadap ketepatan tendangan.

Dalam penelitian menurut Gardasevic & Bjelica (2019) yang menjelaskan dalam pelaksanaan tendangan dibutuhkan tingkat ketepatan yang dapat memberikan keuntungan untuk mencetak gol ke gawang lawan, peneliti sangat setuju dengan penelitian tersebut. Menurut peneliti ketepatan tendangan sangat penting saat melakukan tendangan, dikarenakan kekuatan saja tidak akan membuahkan gol jika tidak tepat ke arah gawang.

Penelitian ini dilakukan dengan metode jenis *pre-experimental* desain, serta menggunakan 1 grup sebelum tes dan sesudah tes desain. Pertama diberikan tes ketepatan tendangan lalu setelah melakukan tes akan diberikan pelatihan latihan *shooting* target selama 6-8 minggu kemudian setelah diberikan latihan akan di tes ketepatan tendangan untuk melihat hasil latihan. Frekuensi dalam melakukan latihan yaitu adalah seberapa jumlah seorang melakukan latihan yang cukup dalam rentang waktu satu minggu. Umumnya, semakin banyak memberikan frekuensi latihan yang dilakukan tiap minggunya maka akan semakin cepat pula seorang mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani. Agar sebuah latihan yang dilakukan efektif sebaiknya diberikan dengan jumlah 3 sampai 5 kali dalam seminggu, jika seorang memberikan latihan yang kurang dari setidaknya 3 kali dalam seminggu tidak akan menghasilkan yang berpengaruh terhadap tubuh (Sugiharto, 2014:43). Penelitian ini menggunakan 3 kali pertemuan yaitu dengan frekuensi satu minggu.

Saat memberikan program latihan rutin dengan intensitas yang diberikan antara 60%-80% dalam memberikan intensitas awal untuk bertujuan agar atlet dapat beradaptasi dengan program latihan dan tidak mengalami cedera dikarenakan program latihan yang akan diberikan. Saat memberikan program latihan peneliti juga tidak hanya berfokus pada peningkatan beban intensitas latihan tetapi juga memikirkan pemulihan antar set agar latihan yang diberikan maksimal. Menurut Vega et al (2013:155) melakukan peningkatan beban saat latihan dan penurunan waktu pemulihan didasarkan pada prinsip beban latihan dan latihan yang diberikan penelitian diberikan secara teratur, sistematis, dan sudah mengacu pada teori yang tepat. Budiwanto (2012:33) mengatakan latihan yang merata, beban yang pas dengan program tanpa berhenti, dan teratur akan mencapai tujuan latihan yang diinginkan.

Latihan *shooting* target adalah bentuk program pelatihan yang dilakukan dengan menendang bola dan diarahkan pada objek sasaran yang sudah ditentukan, serta tujuan melakukan pelatihan ini yaitu untuk meningkatkan tingkat konsentrasi, ketelitian, dan meningkatkan ketepatan/akurasi tendangan bola dalam olahraga futsal (Subki, 2014:29). Program latihan yang akan diterapkan dalam latihan *shooting* target yaitu berupa latihan tendangan ke satu gawang kecil, latihan tendangan ke gawang kecil berhadapan, dan latihan tendangan 3 gawang kecil.

Dalam penelitian yang sebelumnya oleh Habitullah (2020:103) menyatakan bahwa latihan target lebih efektif dan memiliki signifikansi terhadap peningkatan ketepatan tendangan. Serta perlakuan dalam metode dilaksanakan selama 6 minggu dan memiliki frekuensi 3 kali tiap minggunya.

4. Simpulan

Simpulan pada penelitian terdapat peningkatan efek akurasi atau ketepatan tendangan dalam pemberian latihan *shooting* target pemain Wakanda FC Malang. Sehingga dari hasil pengamatan dan penelitian yang relevan bahwa program latihan *shooting* target dapat digunakan untuk melatih ketepatan tendangan, tetapi juga harus memperhatikan prinsip latihan dan aspek lainnya.

Saran dari penulis untuk para pelatih dan atlet klub Wakanda FC Malang untuk memperbaiki ketepatan *shooting* dapat menggunakan latihan *shooting* target dan dalam penelitian terbukti secara signifikansi pengaruh peningkatannya tetapi harus memperhatikan aspek latihan yang benar, terarah, dan tersusun, bagi peneliti yang akan mengambil judul yang hampir sama atau terkait *shooting* dalam permainan futsal kiranya penelitian yang ditulis ini alangkah baiknya bisa dijadikan bahan pengamatan dan dapat menciptakan variasi bentuk latihan.

Daftar Rujukan

Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT Rineka Cipta.

Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang.

Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). Shooting ball accuracy with U16 soccer players after preparation period. Sport Mont, 17(1), 29–32. https://doi.org/10.26773/smj.190205

Habitullah, A. S. . (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 3(2), 98. https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.16999

Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. Journal of Sports Sciences, 28(8), 805–817. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481305

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. Sports, 7(5), 127. https://doi.org/10.3390/sports7050127

Mascarin, R. B., Vicentini, L., Francisco, R., & Marques, R. (2019). Brazilian women elite futsal players ' career development : diversified experiences and late sport specialization. 2, 1–10.

Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-luque, G., & Rosemann, T. (2020). The Relationship of Age and BMI with Physical Fitness in Futsal Players. 1–10.

Nugraha, S., & Hidayah, T. (2019). Development of Drill Shooting Training Aid at Futsal Club in Wonosobo Regency. Journal of Physical Education and Sports, 8(2), 168–175.

Sepdanius, E., Rifki, M.S., & Komaini, A. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. RajaGrafindo Persada.

Subki, M. . (2014). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. Journal Unesa, 1(1), 25–29.

Sugiharto. (2014). Fisiologi Olahraga Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga. Universitas Negeri Malang.

Sugiyono. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabet.

Surya, A., Agus, H., & Purnama, S. K. (2019). International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist. 140–143.

Umar, U., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2017). Analysis of factors and conditions anthropometry determinant dominant performance athletes futsal. Ijpnpe, 2(2), 249–251.

Winarno, M. . (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Malang.