

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* BOLA BERGERAK TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG PADA PEMAIN FUTSAL CLUB GASPOL LUBUKLINGGAU

Ryan Nofriansyah¹, Muhammad Suhdy², Hengky Remora³

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

ryannofriansyah2@gmail.com¹

Submitted: 2024-10-29

Published: 2024-12-30 DOI: <https://10.55526/sjs.v4i2.746>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting bola bergerak terhadap ketepatan shooting kegawang pada pemain futsal club gaspol lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest-Posttest control group Design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 sampel. Penghitungan data diperoleh dari 10 sampel kelas eksperimen yang diberikan latihan shooting bola bergerak dan 10 sampel kelas kontrol yang tidak diberikan latihan shooting bola bergerak. Hasil dari kelas eksperimen pretest dengan nilai rata-rata 10.50 dan posttest 13.60 dan hasil dari kelas kontrol pretest dengan nilai rata-rata 10.70 dan posttest 11.30 dilanjutkan dengan uji t pada kelas eksperimen diperoleh nilai t hitung (5,894) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika latihan shooting bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting pada pemain. Sedangkan hasil uji t kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung (1,964) < t tabel (2,262), dan nilai p (0,081) > dari 0,05, menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel. Hasil tersebut tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting pada pemain. Hasil peningkatan persentase pada ketepatan shooting pada pemain futsal club gaspol lubuklinggau Kelompok eksperimen (29,5%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan ketepatan shooting pada kelompok kontrol. (5,6 %).

Kata kunci : Latihan *Shooting*, bola bergerak, ketepatan *shooting*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of moving ball shooting practice on the accuracy of goal shooting among Futsal Club Gaspol Lubuklinggau players. The research method used in this research is a quasi-experimental method. The research design used is Pretest-Posttest control group design. The sample in this research was 20 samples. Data calculations were obtained from 10 experimental class samples that were given moving ball shooting training and 10 control class samples that were not given moving ball shooting training. The results of the pretest experimental class with an average value of 10.50 and posttest 13.60 and the results of the pretest control class with an average value of 10.70 and posttest 11.30 followed by a t test in the experimental class obtained a calculated t value (5.894) > t table (2.262), and p value (0.000) < 0.05. shows that the calculated t value is greater than the t table. These results show that moving ball shooting practice has a significant influence on the shooting accuracy of players. Meanwhile, the results of the t test for the control group showed that the calculated t value was (1.964) < t table (2.262), and the p value (0.081) was > 0.05, indicating that the calculated t value was smaller than the t table. These results did not have a significant influence on the shooting accuracy of the players. The results of the percentage increase in shooting accuracy for futsal players at the Lubuklinggau Gaspol Club, the experimental group (29.5%) had a better increase compared to the shooting accuracy of the control group. (5.6 %).

Keywords : Shooting practice, ball movement, shooting accuracy

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran dan sasaran olahraga yaitu mencapai suatu prestasi dalam salah satu cabangnya, dalam mencapai prestasinya olahraga membutuhkan pembinaan terhadap atlet, pembinaan tersebut berupa latihan fisik dan mental, untuk mental sangat bergantung pada psikologi atlet, Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat disuatu daerah saja. “Maju Bersama Menuju Kejayaan” merupakan ungkapan untuk ditindak lanjuti. Berdasarkan nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut, maka sudah selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang Ingin maju. futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola dengan memodifikasi dari bentuk lapangan dan peraturan permainan. futsal dimainkan di dalam ruangan oleh masing-masing tim yang beranggotakan lima orang dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan peraturan yang sudah ditetapkan.

Permainan futsal merupakan salah

satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak (Matitaputty 2019:104)

Salah satu teknik menembak (*shooting*) merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga futsal, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tendangan ke gawang. Untuk melakukan *shooting* membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang. Kondisi ini membuat pemain dituntut meningkatkan keterampilannya untuk bermain lebih akurat seperti menendang. Dalam futsal terjadinya gol jauh lebih sering dari pada sepakbola, dengan akurasi *shooting* pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu

menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah (Wardana, 2017:3).

Dalam futsal terjadinya gol jauh lebih sering dari pada sepakbola, dengan akurasi *shooting* pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan. Tendangan akurat yang akan menjadi keterampilan yang sangat mendukung terhadap keberhasilan futsal. Dengan mempunyai tendangan yang akurat maka tenaga yang digunakan akan semakin efisien dan efektif (Rizki, 2021:30).

Menurut Fajar (2020:23) *Shooting* adalah jenis keterampilan dimana seseorang bertugas memasukan bola ke gawang. Untuk mendapatkan hasil *shooting* seseorang harus melakukan latihan. Jenis latihan yang baik untuk dilakukan adalah jenis latihan dengan menendang bola melalui bola diam dan bergerak. Sedangkan menurut Frayogha (2019:919) *Shooting* adalah tendangan ke gawang untuk menciptakan gol. *Shooting*

Mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Dalam permainan futsal teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks pelaksanaannya

Menurut Susila (2021:232) Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik kita Untuk bisa mencapai gerakan yang tinggi, dengan proses yang dilakukan secara sistematis dengan berulang-ulang maka sangat besar harapannya untuk bisa mendapatkan gerakan yang tinggi, di akibatkan dengan gerakan latihan yang intensitasnya yang sesuai dengan cabor yang di geluti atli kita melakukan latihan di karenakan bahwa latihan adalah suatu bentuk upaya untu Bisa mencapai suatu tujuan atli dalam latihan dengan hal-hal yang baru, dan juga latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Berdasarkan hasil observasi yang

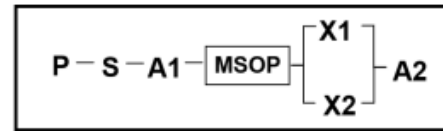
dilakukan peneliti pada tanggal 11 Desember 2023 di lapangan pada saat latihan bahwa terdapat tendangan yang kurang terarah pada pemain pada saat melakukan *shooting* dengan bola bergerak kegawang bola tersebut tidak tepat sasaran sehingga bola jatuh di sasaran yang tidak diinginkan seperti tinggi diatas gawang, dan bola juga melenceng ke kiri dan kanan samping gawang.

Metode

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan Tujuan dan kegunaan penelitian. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuasi eksperimen (*Quasi Eksperimen*). metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang lain dalam kondisi terkendalikan Sugiyono (2016: 72).

Rancangan penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest control group Design*. Desain yang menggunakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan *shooting* dengan bola bergerak selama 16 kali pertemuan dan kelompok kontrol diberikan latihan sesuai dengan program

latihan di luar latihan *shooting* bola bergerak.



Tabel 1 Desain Penelitian

Sumber : Fitriani (2022:53)

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

A1 : Tes Awal (Tes Ketepatan *shooting* awal)

MSOP : *Matched Subject ordinal pairing*

X1 : Kelompok Eksperimen (diberikan perlakuan)

X2 : Kelompok Kontrol (tidak diberi perlakuan)

A2 : Tes Akhir (Tes Ketepatan *shooting* akhir)

Instrumen penelitian adalah alat ukur dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2017:102) instrumen penelitian adalah alat yang dipakai dalam mengukur fenomena alam atau yang diteliti.

Tes ini telah diteliti dengan jarak ke gawang berjarak 10 meter. Validitas tes ini ditelaah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas

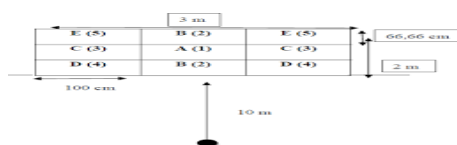
logis. Penelaah dengan validitas muka atau validitas tampang yaitu dengan melihat apakah Suatu tes sudah baik dilihat dari format penampilan (*appearance*) tesnya, sehingga tes mampu mengukur prestasi akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung Kaki. Hal itu ditunjukkan dengan rancangan tes yang telah dibuat, akan menunjukkan Tingkat keakuratan tendangan yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk tes ketepatan *shooting* ini sebesar 0,940. Maka dapat Disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel (Arki Taupan Maulana, 2009: 37).

Cara mengumpulkan data dilakukan dengan sepuluh kali shooting. *Shooting* Dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang Menuju gawang futsal yang telah diberi tanda berupa sasaran. Gambar Untuk tes ketepatan *shooting* adalah sebagai berikut

Gambar 1 Lapangan Tes Ketepatan

Shooting Futsal

(Sumber: Arki Taupan Maulana 2009:36)



Adapun pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

- a. Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- b. *Shooting* dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
- c. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran Tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 Bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
- d. Penilaian untuk tes ini adalah : Skor 1 untuk sasaran A, Skor 2 untuk sasaran B, Skor 3 untuk sasaran C, Skor 4 untuk sasaran D, Skor 10 untuk sasaran E
- e. Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak Mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
- f. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan dan setiap pemain diberikan.

- g. Skor yang tertinggi dari dua kali kesempatan yang akan ditentukan untuk nilai Ketepatan *shooting* pemain.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan di lapangan Futsal Taman Olahraga Megang (TOM). Tempat latihan *Club* Futsal Gaspol Lubuklinggau yang beralamat di Jl. Puncak Kemuning Kec. Lubuklinggau Utara II Kota Lubuklinggau.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa *Club* Futsal Gaspol Lubuklinggau Umur 14-16 tahun, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dimana 10 orang dijadikan sebagai kelas eksperimen dan 10 nya lagi dijadikan sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei tanggal 18 sampai 25 juni 2024, *pre-test* dilaksanakn pada tanggal 20 mei dan *post-test* dilaksanakn pada tanggal 25 juni 2024.

Pada pelaksanaan *Pre-test* atau tes awalan dilakukan dengan bantuan seseorang untuk mencatat hasil pada masing-masing untuk dijumlahkan hasilnya setelah dilakukan *pretest* hasil semua siswa di urutkan dari hasil tertinggi hingga hasil terendah. Hal tersebut dilakukan untuk

pembagian kelompok antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, pembagian kelompok dengan *ordinal pairing* dengan pola A-B-B-A, agar kemampuan antara kedua kelompok menjadi merata atau seimbang sehingga tidak ada perbedaan antara kelompok yang kurang baik dan kelompok yang kurang baik. Berikut adalah hasil dari *pre-test* semua pemain dengan *ordinal pairing* untuk pembagian kelompoknya

Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan dengan latihan *shooting* bola bergerak ke arah gawang. Deskripsi statistik pretest dan posttest kemampuan *shooting* bola bergerak selengkapnya dapat di lihat di tabel berikut :

**Tabel 3 Statistik Data
Pretest-Posttest Ketepatan
Shooting Kelompok Eksperimen.**

| Statistik | Pretest | Posttest |
|-----------------------|---------|----------|
| <i>N</i> | 10 | 10 |
| <i>Mean</i> | 10.50 | 13.60 |
| <i>Mode</i> | 7 | 8 |
| <i>Median</i> | 9.50 | 11.00 |
| <i>Std. Deviation</i> | 5.12 | 5.79 |
| <i>Minimum</i> | 5 | 8 |
| <i>Maksimum</i> | 19 | 22 |
| <i>Sum</i> | 105 | 136 |

Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan latihan *shooting* bola bergerak ke arah gawang. Deskripsi statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* bola bergerak selengkapnya dapat di lihat di

tabel berikut :

**Tabel 4 Statistik Data
 Pretest-Posttest Ketepatan**

| Posttest | df | P | Sig | Keterangan |
|-----------------------|------|-------|------|------------|
| Ekperimen- Kontrol | 1:18 | 0.732 | 0.05 | Homogen |

Shooting Kelompok Kontrol.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah data dari variabel-variabel dalam penelitian ini

| Variabel | | P | Sig | Keterangan |
|---------------|-----------|-------|------|------------|
| K. Eksperimen | Pre-Test | 0.070 | 0,05 | Normal |
| | Pos-Test | 0.133 | 0,05 | Normal |
| K. Kontrol | Pre-Test | 0.200 | 0,05 | Normal |
| | Post-Test | 0.200 | 0,05 | Normal |

mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan menggunakan rumus *kolomogrov-smirnov* dengan bantuan program SPSS 25. Untuk mengetahui normal tidak seragam. Pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai $P > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, namun sebaliknya jika nilai $P < 0,05$ maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini di uji menggunakan *paired t test* dengan bantuan program SPSS 25. Pengujian

hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan. jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai $\text{sig} < 0,05$ maka dinyatakan berpengaruh signifikan, sedangkan jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dan nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada pengaruh. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut

tidaknya suatu sebaran maka jika $P > 0,05$ sebaran dikatakan normal dan jika $P < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji Normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan variasi sampel yang diambil dari populasi seragam atau

Tabel 7 Uji Hipotesis Uji T Pada Kelompok Eksperimen Data Pretest Dan Data Posttest.

| Pretest- Posttest | df | T tabel | T hitung | P | Sig 5% |
|----------------------|----|------------|-------------|-------|-----------|
| K Eksperimen | 9 | 2.262 | 5.894 | 0.000 | 0,05 |

Berdasarkan hasil analisis Uji *t paired sample t test* pada kelompok eksperimen dapat dilihat nilai $t \text{ hitung} 5.894 > t \text{ tabel} 2.262$ dan nilai $P 0.000 <$

dari 0,05 maka dapat dikatakan nilai t hitung lebih besar dari t tabel pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut menunjukkan bawah latihan *shooting* bola bergerak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada kelompok eksperimen.

Tabel 8 Uji Hipotesis Uji T Pada Kelompok Kontrol Data Pretest dan Data Posttest.

| Pretest- Posttest | df | T tabel | T hitung | P | Sig 5% |
|----------------------|----|------------|-------------|-------|-----------|
| K Kontrol | 9 | 2.262 | 1.964 | 0.081 | 0,05 |

Berdasarkan hasil analisis Uji t *paired sample t test* pada kelompok kontrol dapat dilihat nilai t hitung $1.964 < t \text{ tabel } 2.262$ dan nilai $P 0.081 >$ dari 0,05 maka dapat dikatakan nilai t hitung lebih kecil dari t tabel pada kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bawah tidak ada peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sample t test* di atas bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan latihan *shooting* bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada

pemain futsal club Gaspol Lubuklinggau. Hal tersebut dapat dilihat dari *pretest-posttest* dengan nilai tes akhir lebih besar dari nilai tes awal dalam kemampuan melakukan *shooting* bola bergerak.

Pada kelompok eksperimen dengan rata-rata tes awal yaitu 10,50 dan rata-rata tes akhir 13,60. Hasil uji analisis uji t *paired sample t test* pada kelompok eksperimen nilai t hitung $5.894 > t \text{ tabel } 2.262$ dan nilai $P 0.000 <$ dari 0,05 maka dapat dikatakan nilai t hitung lebih besar dari t tabel pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut menunjukkan bawah latihan *shooting* bola bergerak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan rata-rata tes awal yaitu 10,70 dan rata-rata tes akhir 11,30. Hasil uji t *paired sample t test* pada kelompok kontrol nilai t hitung $1.964 < t \text{ tabel } 2.262$ dan nilai $P 0.081 >$ dari 0,05 maka dapat dikatakan nilai t hitung lebih kecil dari t tabel pada kelompok kontrol.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol yang dilakukan sebelumnya dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis Uji *t paired sample t test* pada kelompok eksperimen dapat dilihat nilai *t* hitung $5.894 > t$ tabel 2.262 dan nilai *P* $0.000 <$ dari $0,05$. Hal ini menunjukkan latihan *shooting* bola bergerak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada kelompok eksperimen.
2. Berdasarkan hasil analisis Uji *t paired sample t test* pada kelompok kontrol dapat dilihat nilai *t* hitung $1.964 < t$ tabel 2.262 dan nilai *P* $0.081 >$ dari $0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Daftar Pustaka

- Arki Taupan Maulana. (2009). "Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal. FIK UNY. Yogyakarta.
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan, 18(1), 23-29
- Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. Jurnal Patriot, 1(3), 919-931.
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 5(2), 50-58.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 5(2), 101-113.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Jakarta: Alfabeta.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan), 2(3), 230-238.
- Wardana, J. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam Pemain futsal SFC Planet Sleman.