

**PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG SASARAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
RICO RICARDO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG SASARAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RICO RICARDO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi berjumlah 20 siswa dan sample berjumlah 20 siswa, penelitian ini menggunakan penelitian populasi yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *shooting*. Analisis data menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* dengan nilai T hitung $2,058 > T$ tabel 1,833, tidak terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap peningkatan akurasi *shooting* dengan nilai T hitung $0,057 < T$ table 1,833. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menendang sasaran berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*.

Kata Kunci: latihan menendang sasaran, akurasi *shooting*

ABSTRACT

THE EFFECT OF VARIETY KICKING TARGET EXERCISE ON INCREASING SHOOTING ACCURACY USING BACK OF THE FEET IN EXTRACULULAR STUDENTS FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG

By

RICO RICARDO

This study aims to determine the effect of target kicking variations on increasing shooting accuracy using the instep. The method used in this research is the experimental method. The population was 20 students and the sample consisted of 20 students. This study used a population study which was divided into an experimental group and a control group with ordinal pairing technique. The instrument used is a shooting accuracy test. Data analysis using t-test. The results showed that there was a significant effect of target kicking practice on increasing shooting accuracy with a T count value of $2.058 > T$ table 1.833, there was no effect of the control group on increasing shooting accuracy with a T count value of $0.057 < T$ table 1.833. So it can be concluded that the practice of kicking the target has an effect on increasing shooting accuracy.

Keywords: target kick practice, shooting accuracy

**PENGARUH LATIHAN VARIASI MENENDANG SASARAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

RICO RICARDO

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN VARIASI
MENENDANG SASARAN TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING*
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP N 9 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Rico Ricardo

No Pokok Mahasiswa : 1613051009

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

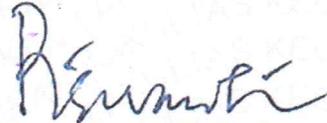
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP. 19601231 198803 1 018


Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP. 19670325 199803 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

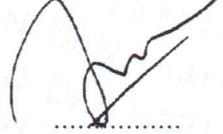


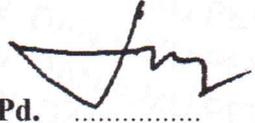
Drs. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.** 

Sekretaris : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.** 

Penguji Utama : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Pd.** 

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **02 Juni 2021**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rico Ricardo
NPM : 1613051009
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang- Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 02 Juni 2021
Yang membuat pernyataan



Rico Ricardo
NPM. 1613051009

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Rico Ricardo, dilahirkan di Kelurahan Gedong Air, Kecamatan Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 13 Desember 1997, sebagai anak kedua dari dua bersaudara. Penulis dari buah hati pasangan Bapak Koharudin dan Ibu Romisah. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 8 Gedong Air, selesai pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 10 Bandar Lampung selesai pada tahun 2013 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 7 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016. Pada tahun 2016, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SNMPTN.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga futsal dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti :

1. Juara 1 Pocari Sweat Futsal Championship Regional Lampung Tahun 2014.
2. Juara 1 DARMAJAYA STUDENT CUP Tahun 2014 tingkat Provinsi.
3. Peserta Pocari Sweat Futsal Championship Tahun 2014 di Bandung.
4. Peserta pada Liga Amatir Nusantar U-23 Tingkat Nasional pada Tahun 2016.
5. Juara 2 Pekan Olahraga Provinsi Cabor Futsal Kotingan Tulang Bawang Barat Tahun 2017.
6. Peserta pada Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) Futsal Tahun 2017.
7. Juara 2 Futsal pada Wali Kota Metro Cup Tahun 2018.
8. Peserta Telkom University National Futsal Competition 2019.
9. Juara 2 pada Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) Fusal Tahun 2019.
10. Juara 2 pada Darmajaya National Futsal Tournament 2019.

11. Juara 1 pada Pekan Raya FKIP Futsal Competition 2019.

Pada Tahun 2019, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Gedung Pakuon dan SD Negeri 1 Gedung Pakuon, Kecamatan Baradatut, Kab. Way Kanan .Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*“Hari ini yang dihayati dengan baik
Menjadikan setiap hari yang telah lewat
Sebuah mimpi akan kebahagiaan,
Dan setiap hari yang akan datang
Sebuah visi penuh harapan”*

(Rico Ricardo)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah Swt. kupersembahkan karya tulis ini kepada:

*Kedua orang tuaku tercinta,
Bapak Koharudin dan Ibu Romisah*

Terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, doa yang selalu diberikan di setiap langkahku dalam menggapai cita-cita, dan pengorbanan yang luar biasa tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Kakakku

Ayu Harianika

Terima kasih telah memberikan dukungan, selalu memberikan doa, semangat dan motivasi yang luar biasa untuk terus berjuang menjadi kebanggaan keluarga.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Dengan kerendahan hati yang tulus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung;
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini;
6. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini;
7. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., Dosen Penguji Utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik, dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini;

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini;
 9. Bapak Trans Kasiono, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang telah memberi izin peneliti untuk melaksanakan penelitian;
 10. Kekasihku Rima Anggraini yang telah memberi masukan serta motivasi selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai;
 11. Teman dan sahabatku, ebew, hamdan, yusri, reza, deya, jaki, uwi, kak rian terimakasih telah menemani semasa perkuliahan sampai selesai;
 12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung;
- Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Bandar Lampung, 02 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Rico Ricardo

NPM. 1613051009

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
H. Penjelasan Judul	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Olahraga Prestasi.....	7
B. Permainan Futsal	13
C. Teknik <i>Shooting</i>	14
D. Latihan.....	17
1. Pengertian Latihan.....	17
2. Prinsip-Prinsip Latihan	19
3. Latihan Menendang Sasaran	21
E. Akurasi <i>Shooting</i>	25
F. Kegiatan Ekstrakurikuler	29
G. Karakteristik Anak SMP.....	30
H. Penelitian yang Relevan	33
I. Kerangka Berpikir.....	34
J. Hipotesis	35
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Desain Penelitian.....	39

F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Analisis Data	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	53
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Penelitian Akurasi <i>Shooting</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung	46
2. Nilai <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	47
3. Nilai <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	47
4. Nilai <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	48
5. Nilai <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	49
6. Uji Normalitas	50
7. Uji Homogenitas	50
8. Nilai Uji T Kelompok Eksperimen	51
9. Nilai Uji T Kelompok Kontrol	52
10. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kualitas Latihan Faktor-Faktor Pendukung.....	8
2. Konsep Pembinaan Prestasi	9
3. Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	15
4. Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	16
5. Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki.....	17
6. Latihan Menendang Sasaran	25
7. Desain Penelitian	39
8. Instrumen Penelitian.....	40
9. Diagram Batang Persentase Nilai Tes Awal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	48
10. Diagram Batang Persentase Nilai Tes Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampira	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	59
2. Surat Balasan Penelitian	60
3. Hasil <i>Pre-test Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	61
4. Hasil <i>Post-test Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	62
5. Uji Normalitas	63
6. Uji Homogenitas	65
7. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	67
8. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	69
9. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	71
10. Program Latihan.....	73
11. Dokumentasi Penelitian	93

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 39 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keberhasilan dalam proses pembinaan futsal disekolah sangat bergantung pada keberadaan ekstrakurikuler karena ekstrakurikuler merupakan pusat pembinaan prestasi di sekolah. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Futsal dalam bahasa Spanyol yaitu *futbol sala* berarti sepak bola dalam ruangan. Tujuan permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Setiap tim memiliki lima pemain utama dan di izinkan memiliki pemain cadangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat terkenal di Indonesia, baik di Lampung maupun daerah lain. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik.

Permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam. Namun *shooting* dengan punggung lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Menurut Wahjoedi (1999: 120) menyatakan bahwa menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasi.

Berdasarkan hasil observasi pada saat pelaksanaan latihan ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung belum menunjukkan hasil yang maksimal contohnya saat seperti latihan futsal para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan. Pemberian materi dari pelatih futsal SMP N 9 Bandar Lampung masih monoton sehingga siswa kurang termotivasi dalam latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Padahal tendangan *shooting* yang tepat menyulitkan penjaga gawang dan dapat menghasilkan sebuah gol untuk tim. Sehingga akurasi tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik *shooting* yang benar.

Pentingnya tendangan *shooting* dalam permainan futsal, maka perlu upaya peningkatan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan *shooting* yang dimiliki siswa. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat

melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para siswa dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan program latihan yang baik dan tepat. Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, seperti jenis latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Dinata, 2005:1). Pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* perlu menerapkan program latihan yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik. Penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan latihan *variasi* menendang sasaran dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal.

Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 9 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga proses latihan tidak maksimal.

2. Saat melakukan *shooting* hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan.
3. Kemampuan akurasi shooting siswa masih kurang maksimal sehingga tidak tepat sasaran.
4. Perlu adanya peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang sasaran.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun 2021.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Pelatih dan Guru Olahraga

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memanfaatkan latihan variasi menendang sasaran untuk melatih kemampuan shooting siswa.

2. Pengrov PSSI

Dapat memebrikan sumbangan pemikiran untuk memajukan olahraga futsal di Provinsi Lampung.

3. Bagi Sekolah

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai untuk melatih ketepatan shooting.

4. Bagi Program Studi Penjas

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar teori dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh menendang ke berbagai sasaran untuk mengembangkan kemampuan akurasi shotting.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Subjek penilitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 9 Bandar

Lampung yang berjumlah 20 orang.

2. Objek yang diteliti “Pengaruh latihan variasi menendang sasaran terhadap

peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 9 Bandar Lampung.

3. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilkakukan di lapangan futsal Jangkung Jln. Dr. Sutomo, Penengahan, Kec. Tj Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Lampung.

H. Penjelasan Judul

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”.
2. Latihan menurut Sukadiyanto, (2011: 1) pengertian latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.
3. Variasi menendang sasaran adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain yang bertujuan untuk melatih akurasi *shooting*.
4. Pengertian akurasi *shooting* lebih diartikan pada ketepatan dalam melakukan tendangan ke gawang menurut Mochamad Sajoto (2008: 1178), “ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”.
5. Ekstrakurikuler menurut (KBBI) suatu kegiatan luar sekolah pemisah atau sebagaian ruang lingkup pelajar yang diberikan diperguruan tinggi atau pendidikan menengah tidak merupakan bagian integral dari mata pelajaran yang sudah ditetapkan dalam kurikulum

II. TINJUAN PUSTAKA

A. Olahraga Prestasi

1. Pengertian Olahraga Prestasi

Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 39 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan dalam olahraga :

- a. Tersedianya atlet potensial (*Talented Athletes*) yang mencukupi.
- b. Tersedianya pelatih profesional & dapat menerapkan iptek.
- c. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang mencukupi.
- d. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah).
- e. Perlu adanya tes dan pengukuran kondisi kesehatan, fisik ,dan psikologis atlet secara periodik.

Berhasilnya seorang atlet berprestasi ditentukan oleh banyak factor, menurut Uen Hartiawan bahwa skema atlet berprestasi adalah sebagai berikut :



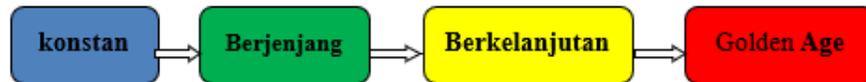
Gambar 1. Kualitas Latihan Faktor-Faktor Pendukung
(Sumber : Bompa Dalam Uen Hertiawan, 2006 : 139)

Hakikat dan tujuan kepelatihan olahraga ialah meningkatkan ilmu, ketrampilan, dan kinerja peserta pelatihan setinggi mungkin agar para olahragawannya mampu berprestasi semaksimal mungkin, sasaran latihan : 1) perkembangan multilateral, 2) perkembangan fisik khusus cabang, 3) faktor teknik, 4) faktor taktik, 5) aspek psikologis, 6) faktor kesehatan, 7) pencegahan cedera

2. Konsep Pembinaan Menuju Prestasi Puncak (*Golden Age*)

Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang dan makin lama makin meningkat.

Kecanggihan dalam bidang pengukuran dan evaluasi dan ditemukannya instrumen yang dapat digunakan untuk meramal prestasi seseorang mendorong kita untuk bekerja secara efektif dalam mengidentifikasi dan memilih calon atlet berbakat. Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor internal seperti: fisik dan mental atlet dan faktor eksternal seperti: lingkungan alam dan peralatan.



Gambar 2. Konsep Pembinaan Prestasi (Kamiso:2006)

Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak.

1. Puncak Prestasi Fisik dan Gerak

Pada usia dewasa ditandai dengan berhentinya pertumbuhan fisik. Terjadinya perubahan ukuran fisik tidak lagi kearah memanjang, melainkan hanya membesar atau mengecil yang berkaitan dengan bertambah atau menyusutnya jaringan otot atau lemak.

Bertambah atau menyusutnya jaringan otot dan lemak dipengaruhi oleh faktor gizi, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor yang sehubungan. Yaitu ukuran fisik, kemampuan dan keterampilan gerak pada masa usia dewasa pada setiap individu menjadi sangat bervariasi.

Walaupun ada juga yang bisa mencapai prestasi puncak pada usia lebih muda atau lebih tua dari umur tersebut pada cabang-cabang tertentu. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Tetapi pada pria ada yang sudah mencapai kekuatan maksimal tersebut pada usia 21 tahun. Daya tahan fisik maksimal umumnya dicapai sesudah usia pencapaian kekuatan maksimal.

2. Teori Belajar Motorik

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1) Tahap Kognitif

Tahap kognitif tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian melakukan berulang-ulang. Herman Tarigan. (2019).

Dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik.

Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2) Tahap Asosiatif

Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Herman Tarigan (2019). Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat.

Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai untuk melakukan suatu kegiatan.

3) Tahap Otonom

Tahap otonom merupakan tahap akhir dalam gerak keterampilan. Pada tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom.

Herman Tarigan. (2019). Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya.

Misalnya pada pemain bola basket yang telah mahir, mampu menembakan bola secara efektif ke ring meskipun dalam keadaan yang sulit, misalnya karena dia dijaga ketat oleh lawan.

B. Permainan Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (dalam bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itu munculah singkatan yang lebih mendunia, futsal (Asmar Jaya, 2008: 01).

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Murhananto (2006: 1-2) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil, dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (passing).

Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Futsal merupakan suatu olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang

masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Permainan futsal pada umumnya bertujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung teknik, fisik, taktik, dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Dengan meningkatkan kapasitas aerobik maka cadangan tenaga menjadi lebih besar sehingga tubuh akan lebih mampu mempertahankan kondisi fisik pada suatu aktivitas (Dinata 2003:2).

Menurut berbagai pendapat diatas, peneliti dapat mengidentifikasi bahwa futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam lapangan. Permainan futsal kurang lebih 90% merupakan permainan passing. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan ketrampilan dan kondisi fisik yang prima dan determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol yang terbanyak.

C. Teknik *Shooting*

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam futsal. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh pemain dalam melakukan

shooting. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, ujung kaki dan punggung kaki. Menurut Herwin (2004 : 29) yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpuan dan kaki ayunan (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

1. Teknik *shooting* menggunakan punggung kaki

Menurut Justinus Lhaksana (2012 : 34), gerakan *shooting* dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara :

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, buka kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c) Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 3. Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki.
Sumber : Justinus Lhaksana (2012:34)

2. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengumpan bola. Menurut Dinata (2020:6) mengumpan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki dan punggung kaki. Tehnik shooting menggunakan kaki bagian dalam menurut Justinus Lhaksana (20012 : 34), gerakan *shooting* dengan kaki bagian dalam.

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.



Gambar 4. Teknik Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber : Justinus Lhaksana, 20012:34)

3. *Shooting* menggunakan ujung kaki.

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Justinus Lhaksana (2012:34), ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan shooting atau menembak dengan ujung kaki, ialah:

- a) Posisi badan berada dibelakang bola.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- c) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola.
- d) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki / sepatu.
- e) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali kebelakang.



Gambar 5. Teknik Shooting Menggunakan Ujung Kaki.
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2012:34)

D. Latihan

1. Pengertian Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Bompa (1994 : 5) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan

secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988:101). Latihan yang bersal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tecapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2011 : 6).

Sukadiyanto (2011: 7), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang

direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Menurut Dinata, (2005:1) Prinsip latihan adalah bagian dari program latihan yang diberikan untuk peningkatan prestasi. Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

a. Prinsip individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

b. Prinsip variasi latihan

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

c. Prinsip pedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogig pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

d. Prinsip *recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip overload. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang

dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk recovery bergantung pada: 1) Individu atlet, 2) tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) sistem energi yang terlibat, 4) sejumlah faktor lainnya.

e. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera.

f. Prinsip pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

3. Latihan Menendang Sasaran

Permainan menendang sasaran merupakan permainan yang cocok untuk siswa SMP karena permainan ini merupakan metode pembelajaran yang memunculkan unsur kesenangan. Apabila dilakukan secara berulang akan dapat membantu melatih konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian menendang sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014 : 29).

Menendang sasaran dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki pada permainan futsal. (Mielke, 2007: 67) menjelaskan dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Untuk mencapai kemenangan suatu tim dibutuhkan kemampuan shooting yang tepat sasaran.

Dalam melakukan shooting yang tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan shooting. Salah satunya, yaitu latihan menendang sasaran. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan.

Dari contoh ini dapat disimpulkan bahwa latihan variasi menendang sasaran membutuhkan ketepatan yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Menurut Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin dan Linda L Griffin, dalam Ahmad Rithaudin & Saryono (2010: 4), Yoyo Bahagia & Andang Suherman, (2000: 24-31) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- a. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.

- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah aman yang telah ditentukan.
- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Stephen A Mitchell, Judit L. Oslin, dan Linda L Griffin (2003: 21) dalam Aris Fajar Pambudi (2011: 37), menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan futsal.

Permainan target pemain di dorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.

Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia oleh Aris Fajar Pambudi (2007:

38), melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4) pembentukan kepribadian. Permainan target dapat di jadikan bahan ajar yang tepat bagi melatih atau meningkatkan akurasi yang sangat baik. Latihan targer games ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik siswa.

Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (Faizal Anggriawan, 2014) permainan taget adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah dan tepat mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semangkin baik.

Maka melalui latihan permainan target ini diharapkan memudahkan peserta ekstrakurikuler dalam menguasai teknik menenmbak dalam permainan futsal. Sehingga menghasilkan akurasi *shooting* yang tepat maka akan berpengaruh pula dalam keberhasilan atau ketercapaian dari hasil latihan itu sendiri. Karena dengan latihan yang sesuai maka tingkat keberhasilan peserta ekstrakurikuler itu akan lebih mudah tercapai. Melalui latihan menendang ke berbagai sasaran diharapkan akan meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung.



Gambar 6. Latihan Menendang Sasaran
Sumber : Dokumentasi Penelitian

E. Akurasi *Shooting*

Pengertian akurasi identik dengan ketrampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan futsal. Di dalam penelitian ini pengertian akurasi lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan shooting. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan shooting tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan shooting oleh subjek.

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Menurut Dendy Sugono (2008: 1178), ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Menurut M. Sajoto (1988:59), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Ketepatan shooting dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang

untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Shooting ke arah sasaran secara tepat merupakan salah satu teknik yang penting dimiliki pemain futsal. Hal ini karena tujuan permainan futsal, yaitu untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menendang (*shooting*) merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam permainan futsal. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain futsal. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17). Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola ke gawang (Indra Gunawan, 2009:32).

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan futsal banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan. Menurut Soedjono (1985:63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau shooting. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan shooting, antara lain :

1. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
2. Sikap badan saat melakukan shooting, yaitu badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan kaki sedikit ditekuk.

3. Konsentrasi dan pandangan mata.
4. Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.

Selanjutnya pendapat menurut, Kosasih (2003:235) menjelaskan sebagai berikut: “pada saat menendang perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki.” Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitanya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

1. Konsentrasi

Konsentrasi adalah keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

2. Timing

Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan shooting, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.

3. Gerakan yang diulang-ulang

Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam

menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

Menurut Suharno HP (1983: 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi
Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan gerakan.
2. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf.

Menurut Suharno HP (1983: 33) Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

1. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
2. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan(ketenangan).
3. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
4. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Menurut Suharno HP (1983: 33) Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

1. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
2. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.

3. Gerakan dari lambat menuju cepat.
4. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
5. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Ketepatan shooting dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tendangan shooting ke gawang lawan dengan arah yang tepat.

Ketepatan tendangan shooting sangat diperlukan dalam permainan futsal karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol).

F. Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.

Menurut Yudha M.Saputra (1998: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler futsal merupakan pengembangan dan pembinaan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga. Beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam

pengembangan ekstrakurikuler menurut Yudha M. Saputra (1998: 10), adalah sebagai berikut:

1. Segala kegiatan sekolah harus diarahkan kepada pembentukan pribadi anak.
2. Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat.
3. Harus sesuai dengan karakteristik anak.
4. Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Maka dapat disimpulkan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah maupun luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga yaitu program atau kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran penjas di sekolah, meningkatkan ketrampilan dasar, pembinaan minat dan bakat yang dimiliki oleh masing-masing siswa dalam bidang olahraga. Dengan adanya proses kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan minat, bakat, maupun ketrampilan siswa akan tersalurkan, di sisi lain siswa juga bisa menyibukkan diri sehingga waktu luang untuk bermain siswa akan berkurang.

G. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama

Menurut Desmita (2010: 36-37), bahwa dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah pertama (SMP) berada

pada tahap pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak SMP ini yaitu :

1. Terjadinya ketika seimbang prporisi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
4. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai, etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai menyeimbangkan standar dan harapan perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif lebih jelas.

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Menurut Sukintaka (1992: 45), anak usia SMP kira-kira 13-15 tahun yang mempunyai karakteristik :

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah, tapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangana yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari daripada siswa putri.

b. Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi, permainan yang ada di masyarakat. Kemampuan motorik

dan sikap fisik peserta didik SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (2001: 54-55) adalah sebagai berikut :

- a) Aktifitas rekreasi
 - 1) Aktifitas waktu yang luang berkembang luas.
 - 2) Menguasai sejumlah permainan masyarakat.
 - 3) Pengembangan keterampilan aktivitas unjuk kerja
- b) Akuatis
 - 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50 meter.
 - 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
 - 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
- c) Permainan dan olahraga
 - 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
 - 3) Mampu untuk rileks.
- d) Aktifitas ritmik
 - 1) Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktifitas.
 - 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.
 - 3) Pengembangan keindahan bentuk badan dan control.
 - 4) Terampil dalam macam-macam tari, seperti tari masyarakat, kontemporer, dan tradisional.
- e) Tes terhadap diri sendiri
 - 1) Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai.
 - 2) Mengembangkan perbaikan koordinasi.
 - 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan, dan kelentukan hingga baik.
 - 4) Mungkinan baik dalam penampilan keterampilan sikap dasar.
 - 5) Mungkinan baik dalam lari dan lempar.

Karakteristik siswa SMP pada umumnya senang bermain, menyukai kebebasan, sulit diatur, dan perlu pengarahan yang tidak menyinggung perasaannya.

Karakteristik siswa SMP N 9 Bandar Lampung sama seperti sekolah menengah pertama pada umumnya, dimasa ini mereka mempunyai tingkat emosi yang masih tidak stabil, mereka belum bisa memahami yang baik atau tidaknya buat diri mereka sendiri, tetapi karakteristik mereka dalam berteman mempunyai

tanggung rasa yang sangat erat dalam hal pertemanan, mereka sangat mudah bergaul dengan teman-temannya dan tidak memilih-milih dalam berteman, dengan demikian suasana belajar dan mengajar sangat kondusif di sekolah SMP N 9 Bandar Lampung.

H. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Yuni Satria Sumana (2015) Pengaruh latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,257 > 2,085$. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul, terbukti kebenarannya.
2. Penelitian Cahyo Adi Priatno (2014) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Goden Sleman, yang psertanya

belum menguasai teknik *shooting*. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan shooting dengan nilai t hitung $4,660 > t$ table $2,160$ yang menunjukkan hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

3. Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (*Target games*) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pengudi Luhur Yogyakarta. Teknik analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitasnya terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh nilai t hitung $13,534$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$.

I. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung performa pemain saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan *shooting* maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke gawang yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan.

Kurangnya variasi latihan ekstrakurikuler futsal di SMP 9 Bandar Lampung terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi tim futsal ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan

sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri.

Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah agaimana pemian untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Selain itu latihan variasi menendang sasaran dianggap tepat untuk usia SMP dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh siswa. Sehingga siswa akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, siswa akan semakin meningkat ketepatan tendangan *shooting*nya agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi tendangan *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

J. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2006:35) hipotesis adalah jawaban dugaan sement melalui penelitian yang ilmiah. Menurut Sugiyono (2009:64) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai

terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 9 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:2) “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan“. Kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok yang lain tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Di analisis dengan Uji beda, pakai statistik t-test. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 9 Bandar Lampung.

B. Populasi dan Sample

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya“. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para

pemain Ekstrakurikuler Futsal SMP N 9 Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa.

2. Sempel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:108) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Sebaliknya jika subjeknya kurang dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan pendapat di atas penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sebagai sampel, maka penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Dari 20 orang sampel 10 orang masuk dalam kelompok eksperimen dan 10 orang masuk dalam kelompok kontrol.

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:38) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

Variabel bebas (X) adalah : latihan variasi menendang sasaran.

Variabel terikat (Y) adalah : akurasi shooting

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru dalam penelitian ini maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Latihan Menendang Sasaran

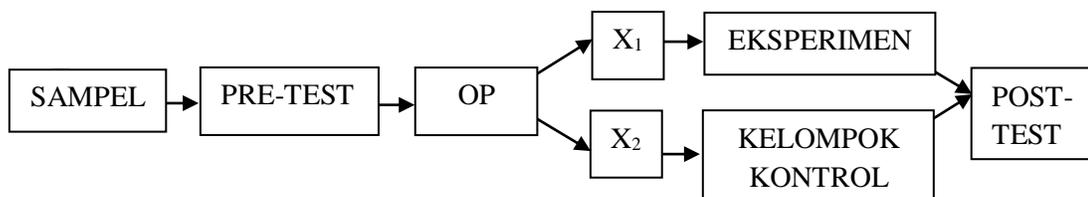
Latihan menendang sasaran adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain yang bertujuan untuk melatih akurasi *shooting*.

2. Akurasi Shooting

Pengertian akurasi *shooting* lebih diartikan pada ketepatan dalam melakukan *shooting* menurut Mochamad Sajoto (2008: 1178), “ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”.

E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Pre test : Tes awal akurasi *shooting*

OP : *Ordinal pairing* pengelompokan

X 1 : Kelompok eksperimen

X 2 : Kelompok control

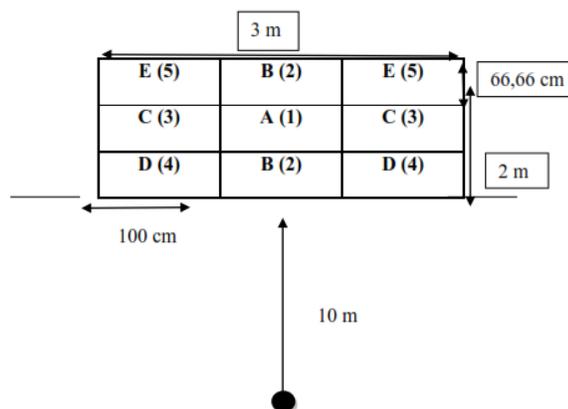
Eksperimen : Variasi menendang sasaran

Kelompok Kontrol: Tanpa pemberian tindakan

Post test : Tes akhir akurasi *shooting*

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih muda dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam permainan futsal (Arki Taupan Maulana 2009:36).



Gambar 8. Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* Dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang Dengan Jarak 10 Meter
Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Peralatan dan Perlengkapan
 - a. Gawang
 - b. Bola
 - c. Tali pembagi wilayah gawang
 - d. Lapangan
 - e. Kun
 - f. Pluit
 - g. Meteran
 - h. Data siswa dan alat tulis

2. Petugas Tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

3. Persiapan

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes. Setiap siswa melakukan 1 kali percobaan.

4. Pelaksanaan

- a. Seluruh testi melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 10 kali kesempatan.
- b. Testi melakukan shooting mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak 10 meter.
- c. Hasil tendangan yang di dapat kemudian dicatat dalam lembar pencatan skor.

5. Penilaian

Penilaian Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E). Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang. Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini data *pretest* akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki sebelum diberikan perlakuan dan *posttest*

setelah sample diberikan perlakuan menggunakan latihan menendang sasaran.

Program latihan yang dilakukan selama 1 bulan di mulai dari bulan Juli 2020 sampai bulan Agustus 2020, latihan dilakukan 3 kali seminggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jum'at.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pretest untuk mengukur kemampuan shooting awal sebelum treatment dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu : Siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan shooting ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.
2. Memberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan sejalan dengan pendapat Tjalik Soegiardo (1991: 25) dengan berlatih selama 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Perlakuan yang diberikan variasi menendang sasaran.
3. Melakukan post test untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah perlakuan dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu : Siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan shooting ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya

H. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Sugiyono (2010: 196) dilakukan untuk mengetahui apakah data yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak.

Penelitian ini menggunakan uji lilliefors, dengan rumus sebagai berikut:

- Rumuskan Hipotesis :

Ho : sampel berasal dari populasi berdistribusi normal

H1 : sampel tidak berasal dari populasi berdistribusi normal α : taraf nyata

- Data diurutkan dari terkecil ke terbesar

- Cari rata-rata, simpangan baku sampel (program SD)

- Tentukan angka baku

$$z_i = \frac{X - X_i}{S}$$

- Hitung peluang $F(z_i) = P(z_i)$

- Hitung proporsi yang lebih kecil atau sama dengan $z_i \rightarrow S(z_i)$

- Hitung $|F(z_i) - S(z_i)|$

- Statistik Uji :

Nilai terbesar dari $|F(z_i) - S(z_i)|$

- Dengan α tertentu tentukan titik kritis L

- Kriteria uji : tolak Ho jika $L_o \geq L_{tabel}$, terima dalam hal lainnya.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

Ho : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

Hi : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga *Fhitung* tersebut kemudian dikonsultasikan dengan *Ftabel* untuk diuji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan *Fhitung* dengan *Ftabel* dengan ketentuan apabila *Fhitung* < *Ftabel* artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila *Fhitung* > *Ftabel* artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

3. Uji Hipotesis

Uji T yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel tunggal, dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{S/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{x} = Rata-rata sampel

μ = Rata-rata populasi/penelitian terdahulu

S = Standar Deviasi

n = Jumlah (banyaknya) sampel

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima.

Jika latihan menendang sasaran kelas eksperimen lebih besar dari kelas

kontrol maka H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang sasaran terhadap akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 9 Bandar Lampung.

B. Saran

1. Penulis menyadari dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu agar peneliti selanjutnya lebih komprehensif dan mendalam, maka perlu penambahan sampel dan variabel.
2. Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhitungkan secara lebih cermat faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes akurasi *shooting* siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai sumber referensi dan informasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai cara meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Aris, Pambudi. 2007. Target Games Dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2: 34-40.
- Bompa, T.O. 1999. *Power Training Of Sport*. Mosaic Pres, Canada.
- Cahyo, Priatno. 2014. Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman (Skripsi). FIK UNY, Yogyakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Jakarta.
- Sugono, Dendy. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Dinata, Marta. 2004. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Cerdas Jaya, Lampung.
- _____ 2005. *Lari jarak Jauh*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- _____ 2020. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Anggriawan, Faizal. 2014. *Target Games dalam TGfU*. Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud, Jakarta.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Gunawan, Indra. 2009. *Teknik Olahraga Sepakbola*. IPA ABONG, Jakarta.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara, Jakarta.

- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.
- Kosasih, E. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. AKA Press, Jakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion, Jakarta.
- _____ 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Raih Asa Sukses, Jakarta.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 Tahun 2008 Tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. LPTK, Jakarta.
- Saputra, Yudha. 1998. *Pengembangan Kegiatan KO dan ekstraKurikuler*. Depdikbud, Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Depdikbud, Jakarta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- _____ 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Suharno, H.P. 1983. *Metodologi Pelatihan*. IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak Dan Aktifitas Ritmik Anak-Anak*. Hamim Group, Lampung.
- Undang-Undang Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Bahagia, Yoyo. 2000. *Prinship-Prinship Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.