

PENGARUH VARIASI LATIHAN MENENDANG KE SASARAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 2 GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK

Dhaniel Deo Putra¹, Artadinal², Haripah Lawanis³, Mardepi Saputra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Dhanieldeop@gmail.com¹, atradinal@fik.unp.ac.id², haripahlawanis.hl@gmail.com³,

mardepisaputra@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.80>

Kata Kunci : Latihan Menendang, Akurasi Shooting, Pemain Futsal SMP

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variasi latihan menendang ke sasaran terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP N 2 Gunung Talang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah metode quasi eksperimen. Jenis Penelitian ini adalah Quasi Eksperimen yang bersifat Kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa yang aktif terlibat dalam ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Gunung Talang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang dipilih menggunakan metode probability sampling (acak). Instrumen penelitian tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan shooting ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*, Dalam desain ini, satu kelompok eksperimen akan diukur tes awal (*pre-test*) untuk akurasi *shooting* sebelum diberikan perlakuan (latihan variasi menendang sasaran), dan kemudian diukur kembali (*post-test*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang berpengaruh signifikan pada pemain Futsal SMP Negeri 2 Gunung Talang. Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai *t* hitung dari siswa terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki dalam sebesar 12,72 dan diperoleh nilai *t* tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 2,02. Hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung} = 12,72 > t\text{ tabel} = 2,02$.

Keywords : *Kicking Practice, Shooting Accuracy, Junior High School Futsal Players*

Abstract : *The purpose of this study is to determine how the variation of kicking practices towards targets affects the improvement of shooting accuracy among futsal players at SMP N 2 Gunung Talang. The approach used in this research is a quasi-experimental method. This type of study is a Quasi-Experiment that is quantitative in nature. The research population consists of 30 students who actively participate in the Futsal extracurricular activities at SMP Negeri 2 Gunung Talang. The sample used in this study is 20 students selected using the probability sampling method (random). The research instrument used for the test is shooting kicks directed at a marked futsal field with numbers. The technique used in this study is pre-test and post-test. In this design, one experimental group will be measured with a pre-test for shooting accuracy before being given treatment (target kicking variation training), and then measured again (post-test). The results of this study show that the training program has a significant effect on the futsal players of SMP Negeri 2 Gunung Talang. This is reinforced by the calculation of the *t* value obtained from the students regarding the accuracy of shooting with the leg, which is 12.72, and the tabulated *t* value with a significance level of $\alpha = 0.05$ is 2.02. This means that $t\text{-obtained} = 12.72 > t\text{ table} = 2.02$.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar.

Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut:

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuaraan dunia.

Futsal merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang tujuan

utamanya mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan.

Futsal berasal dari kota di Uruguay lebih tepatnya di Kota Montevideo. Olahraga futsal juga identik sebuah permainan dinamis, dilihat dari ukuran lapangan yang sedikit relatif lebih kecil dari sepakbola dan hampir tidak ada cela/ruang untuk membuat kesalahan.

Ada juga pengertian futsal berdasarkan Mulyono (2017:73) menjelaskan bahwa:

“permainan futsal juga termasuk salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Futsal juga berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, melihat pada efisiensi dalam penggunaan lahan atau lapangan bermain yang relatif lebih kecil.”

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa futsal adalah permainan bola kaki yang dimainkan oleh 2 tim dengan setiap tim terdiri dari lima (5) pemain yang berada di lapangan dan sepuluh (10) pemain cadangan.

Pemain untuk melengkapi posisi di dalam lapangan pada saat bermain diantaranya ada posisi penjaga gawang (*goal kipper*), pemain belakang (*Anchor*), pemain sayap atau gelandang (*flank*), dan terakhir pemain depan atau penyerang (*pivot*).

Empat momen dalam permainan futsal yaitu: *Transisi, Passing, Defense, Transisi positif dan transisi negatif*. Ada empat faktor yang mempengaruhi empat momen dalam permainan futsal yaitu: Kondisi fisik, teknik, taknik, dan mental.

Di dalam futsal banyak faktor yang mempengaruhinya seperti teknik dasar permainan futsal, Teknik-teknik dasar yang ada di dalam permainan futsal salah satunya teknik dasar mengumpan (*passing*), merupakan cara mengoper bola ke sesama teman tim dengan mendorong bola dengan kaki.

Teknik dasar selanjutnya menahan bola (*control*), merupakan cara menahan bola dengan menggunakan telapak kaki. Selanjutnya teknik dasar lambung (*chipping*), merupakan cara mengangkat bola dengan menggunakan punggung kaki.

Dan ada juga teknik dasar yang sangat penting untuk mendapatkan poin, yaitu menembak bola (*shooting*) merupakan cara menendangkan bola ke arah gawang menggunakan ujung kaki.

Semua elemen yang ada dalam faktor tersebut sangat krusial dan saling terkait dalam permainan futsal untuk meraih poin. Namun, penulis hanya akan fokus untuk menganalisis lebih dalam mengenai teknik shooting.

Teknik dasar shooting merupakan salah satu keterampilan paling penting dalam futsal, karena setiap pemain harus menguasainya. Seorang pemain harus menguasai dasar-dasar menendang bola, lalu meningkatkan akurasi shooting serta kemampuan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Mengingat betapa pentingnya teknik dasar *shooting* dalam futsal, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh para peserta didik.

Shooting Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) dijelaskan bahwa "*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus

dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan".

Untuk itu dalam melakukan *shooting* yang benar adalah Pastikan tubuh seimbang dan sedikit condong ke depan. Kaki yang tidak menendang diletakkan sekitar 20 cm di samping bola, dan punggung kaki (*instep*) tendangan keras, dan bagian dalam kaki untuk akurasi sentuh tengah bola untuk kestabilan.

Teknik *shooting* membutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar menghasilkan gol. Menurut Utomo, E. B (2017:2) Konsentrasi merupakan proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan.

Karena itu pada dasarnya, pemusatan perhatian didahului oleh berbagai rangsang yang sampai pada alat-alat indra kita. Dalam permainan futsal, *shooting* dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan punggung kaki.

Penguasaan teknik *shooting* yang baik, terutama dengan punggung kaki, sangat bergantung pada kemampuan pemain untuk memfokuskan perhatian pada sasaran dan mengontrol kekuatan serta arah tendangan.

Maka, dalam hal ini teknik dasar sangat penting bagi pemain, karena teknik dasar akan sangat berpengaruh dalam permainan meskipun dalam permainan hal itu dilakukan situasional.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Karena itu setiap cabang olahraga yang harus dilatih dengan baik adalah teknik dasarnya, karena ketika

teknik dasar dikuasai dengan baik akan sangat menunjang dalam permainan.

Melatih teknik *shooting* bukanlah hal yang dapat dilakukan secara singkat dan mudah. Dibutuhkan latihan yang konsisten dan kegigihan yang luar biasa untuk menguasai teknik ini.

Seorang pemain yang ingin menjadi "penembak jitu" di lapangan harus meluangkan waktu berjam-jam untuk melakukan latihan tendangan *shooting* secara berulang-ulang ke arah gawang. Dengan demikian, kemampuan *shooting* yang efektif hanya dapat dicapai melalui dedikasi, disiplin, dan latihan yang terus-menerus.

Dengan demikian, Penguasaan teknik *shooting* yang efektif tidak datang dengan sendirinya, melainkan membutuhkan latihan yang konsisten, berulang-ulang, dan dedikasi yang tinggi.

Latihan yang terus-menerus penting untuk mempertajam akurasi, meningkatkan kekuatan tendangan, dan mengoptimalkan efektivitas *shooting* secara keseluruhan. Dengan demikian, *shooting* bukan hanya sekadar kekuatan fisik, tetapi juga penguasaan teknik dan latihan yang disiplin.

Teknik *shooting* yang buruk dapat menghilangkan peluang mencetak gol, sehingga penguasaan teknik ini menjadi faktor penentu bagi keberhasilan individu dan tim

Menurut Atradinal, (2017: 100) Kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga.

Dalam permainan futsal, teknik *shooting* menggunakan punggung kaki

memegang peranan penting dalam menciptakan gol. Teknik ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik, terutama dalam situasi permainan yang cepat.

Ricardo, R (2021) menyatakan bahwa *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan karena memberikan tendangan yang lebih keras dan terarah dibandingkan teknik *shooting* lainnya seperti menggunakan ujung kaki atau kaki bagian dalam.

Setiap jenis *shooting* memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri. *Shooting* menggunakan punggung kaki misalnya, sering digunakan untuk menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan terarah, meskipun memerlukan teknik yang lebih terkontrol.

Sebaliknya, *shooting* dengan ujung kaki lebih sering digunakan untuk tendangan cepat dan akurat dalam situasi terbuka. Sementara itu, kaki bagian dalam digunakan untuk memberikan umpan atau tendangan yang lebih presisi namun dengan kecepatan yang lebih rendah.

Menguasai berbagai teknik *shooting* ini sangat penting bagi pemain futsal untuk dapat beradaptasi dengan situasi permainan dan menghasilkan gol yang efektif

Tendangan dengan punggung kaki menghasilkan tendangan yang terarah dan lebih kuat, namun membutuhkan pemahaman biomekanik yang baik, termasuk postur tubuh, koordinasi kaki, dan fokus pada target.

Tanpa penguasaan teknik ini, akurasi tendangan sulit ditingkatkan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi efektivitas dalam mencetak gol. Latihan merupakan program pengembangan atlet untuk

bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy.

Latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih. Dalam terminologi asing sering disebut dengan *training, exercise, practice*.

Latihan terdiri dari latihan fisik umum yang bertujuan untuk peningkatan sistem kardio pulmonaris dan khusus yang bertujuan untuk pembentukan prestasi tinggi. Latihan merupakan suatu proses atlet dalam mencapai suatu prestasi yang didambakan.

Maka dari itu seorang atlet haruslah bersungguh-sungguh dalam melatih dirinya secara bertahap. Menurut Atradinal (2018, 434) Sepakbola merupakan olahraga berdurasi lama dan tergolong olahraga aerobic, sehingga memerlukan daya tahan aerobic.

Oleh karena itu harus ada upaya untuk meningkatkan daya tahan aerobic. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobic adalah dengan melakukan latihan olahraga aerobic.

Hubungan Latihan Variasi Menendang Sasaran dan Penguasaan Teknik *Shooting* terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki.

Gabungan antara latihan variasi menendang sasaran dan penguasaan teknik *shooting* yang benar akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki.

Latihan variasi akan mengasah kemampuan siswa dalam menyesuaikan tendangan dengan berbagai situasi di lapangan, sementara penguasaan teknik

shooting akan memastikan tendangan yang dihasilkan terarah dan kuat.

Dengan kedua faktor ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* mereka, yang berujung pada peningkatan performa dalam permainan futsal.

Berdasarkan hasil observasi pada pelaksanaan latihan ekskul futsal belum menunjukkan hasil yang maksimal. Contohnya, saat latihan, pemain masih sering melakukan kesalahan tendangan *shooting*, seperti bola melenceng tidak tepat sasaran, melambung di atas mistar gawang, atau mengenai pemain lawan.

Berdasarkan permasalahan dan potensi solusi tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki melalui latihan variasi menendang sasaran.

Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Pengaruh Variasi Latihan Menendang Ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pemain Futsal SMP N 2 Gunung Talang".

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian quasi eksperimen. Penelitian ini bersifat kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berupa angka yang dapat dianalisis secara statistik untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh antara latihan variasi menendang sasaran terhadap akurasi *shooting* siswa.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*, di mana akurasi *shooting* siswa akan diukur sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi menendang sasaran.

Jenis penelitian eksperimen ini akan dilakukan dengan desain *one group pre-test post-test*. Dalam desain ini, satu kelompok

eksperimen akan diukur (*pre-test*) untuk akurasi *shooting* sebelum diberikan perlakuan (latihan variasi menendang sasaran), dan kemudian diukur kembali (*post-test*).

Penelitian ini akan dilakukan di SMP N 2 Gunung Talang, yang merupakan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Gunung Talang.

Berdasarkan informasi yang ada, jumlah siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut adalah sekitar 30 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang dipilih menggunakan metode probability sampling (acak) dari populasi yang ada.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Instrumen penelitian ini berupa tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka.

HASIL

Hasil serangkaian penelitian yang dilakukan tentang pengaruh variasi latihan menendang ke sasaran terhadap akurasi shooting pemain futsal Smp n 2 Gunung talang Kabupaten Solok, yang diperoleh data penelitian berupa data *pretest* ketepatan *shooting*.

Pretest ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebelum sampel diberikan perlakuan dengan Latihan permainan target dan *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan.

Populasi siswa yang di gunakan untuk penelitian ini diambil sebanyak 20 siswa dan pada Sampel ini yang berjumlah 20

orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 maret 2025, sampai 23 april 2025 yang dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, pada bab ini penulis akan melakukan analisis dan pembahasan yang telah diperoleh dalam penelitian ini.

Hasil data dari penelitian yang diambil ini berupa akurasi *shooting* siswa akan diukur sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi menendang sasaran yang diambil dari data awal melalui *pretest* dan data setelah pemberian materi pembedaan dengan data *posttest* pengukuran akurasi *shooting*.

Tujuannya untuk melihat apakah adanya peningkatan yang signifikan dari hasil Latihan yang telah dilakukan. analisis deskripsi data dapat di uraikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan histogram.

Pretest dilaksanakan dengan percobaan praktek *shooting* dengan dilakukan dengan mencatat setiap hasil tendangan yang di lakukan sebanyak 10 kali, akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan menggunakan latihan menendang sasaran.

B. Pengolahan Data

1. Perhitungan Nilai Rata-Rata

Berdasarkan hasil test ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebagaimana terhadap pada table di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan untuk mencari nilai rata-rata sebagai berikut:

a. Menghitung Nilai Rata-Rata *Pretest* Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan hasil test ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam para siswa SMP N 2 Gunung Talang

Kabupaten Solok, sebagaimana terdapat pada table 4.1 diatas selanjutnya peneliti dapat menentukan nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu persyaratan dalam analisis inferensial parametrik. Tujuan dari uji normalisasi adalah untuk mengetahui apakah data peneliti yang diperoleh dari hasil test tersebut memiliki distribusi yang normal atau mendekati normal.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data hasil pretest dan posttest metode uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan program SPSS 25. Pengambilan Keputusan normalitas data yang di dasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.98714799
Most Extreme Differences	Absolute	.162
	Positive	.115
	Negative	-.162
Test Statistic		.162
Asymp. Sig. (2-tailed)		.178 ^c
a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data. c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan table output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,178 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov di atas. Disimpulkan bahwa data distribusi normal. Maka, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

2) Uji Homogenitas

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data akhir	Based on Mean	1.844	1	38	.182
	Based on Median	1.670	1	38	.204
	Based on Median and with adjusted df	1.670	1	32.391	.205
	Based on trimmed mean	1.743	1	38	.195

Sumber. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan table output Test of Homogeneity of Variances diatas, diketahui nilai signifikasi (Sig.) variabel Hasil sebesar 0,182. Dikarenakan nilai Sig. 0,182 > 0,05, maka data pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa varians data shooting target siswa SMP N 2 Gunung Talang adalah sama atau homogen.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang di ajukan adalah "Latihan Menendang ke Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMP N 2 Gunung Talang Kab Solok. Dalam konteks penelitian, uji hipotesis sering di gunakan untuk mengevaluasi efektivitas suatu program latihan.

metode pelatihan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Berdasarkan analisis komparasi yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji mean yang berbeda sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	t hitung	t tabel	Keterangan
Akurasi Shooting	Data awal pre-test	15,35	2	12,72	2,02	Signifikan
	Data akhir post-test	26,55	0			

Sumber. Data Hasil Penelitian

Hasil analisis tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan menendang ke sasaran terhadap peningkatan akurasi shooting pemain futsal SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok dimana rata-rata kemampuan shooting (pre-test) adalah

sebesar 15,35 dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan *shooting* adalah 26,55.

Hal tersebut dapat dilihat pada hasil analisis uji t , dimana kemampuan siswa diperoleh $t_h = 12,72 > t_t = 2,02$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis).

Dari kesimpulan tersebut, bahwa terdapat pengaruh metode latihan peningkatan akurasi melalui media sasaran gawang yang berjarak 10m terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal siswa sekolah SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.



Gambar 1. Game situasi passing dan shooting

Sumber : Dokumentasi Dari Peneliti

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa Latihan variasi menendang dengan menggunakan sasaran dapat memberikan perubahan cara bermain sepak bola bagi siswa SMP N 2 Gunung Talang Kab. Solok terutamanya pada saat melakukan *shooting*.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Sasminta, 2015). *Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan perbandingan. Melakukan ketepatan *shooting* sangat dibutuhkan ketepatan dilakukan latihan sebagai salah satu faktor peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal yang diberikan dengan latihan permainan target.

(Sumarna, 2021) Permainan target merupakan permainan yang akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lainnya mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata terhadap peningkatan dari test awal (*pre-test*) dengan rata-rata 15,35 sebelum diberi latihan permainan target selama 16 kali pertemuan dengan selanjutnya dilakukan dengan peningkatan dengan tes akhir (*post-test*) menjadi 26,55.

Peningkatan yang terjadi dikarenakan diberikannya pola latihan fisik dari penerapan metode latihan permainan target sebagai perangsang kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Analisis uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0,178 lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Dalam analisis Uji homogenitas dapat dilihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* homogen dengan nilai signifikansi = 0,182 > 0,05, menunjukkan bahwa data bersifat homogen.

Berdasarkan hasil analisis Uji hipotesis diperoleh t_{hitung} dari latihan penargetan terhadap ketepatan *shooting* dengan penggunaan kaki bagian dalam yaitu 12,72 dan pada nilai t_{tabel} dengan nilai yaitu 2,02 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang didapatkan dengan $t_{hitung} = 12,72 > t_{tabel} = 2,02$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Yang berarti latihan variasi menendang ke sasaran secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Penelitian ini juga memberikan latihan yang terstruktur, sistematis, dan terarah yang memberikan pendekatan eksperimen *pre-test*

dan *post-test* menjadikan penguasaan teknik *shooting* ke gawang penggunaan punggung kaki ke berbagai sasaran, menjadikan bahwa siswa mampu mengaplikasikan teknik dengan lebih efektif dalam permainan nyata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya dapat ditemukan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya, terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VII, VIII, XI.

Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai t_{hitung} dari siswa terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam sebesar 12,72 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 2,02. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 12,72 > t_{tabel} = 2,02$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan penargetan terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam oleh siswa kelas VII, VIII, XI SMP N 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Mulyono, A., Pramono, H., & Purwanti, S. (2017). Model Permainan Colourfull Ball Target dalam Pembelajaran Permainan Bola Kecil Bagi Siswa Tunarungu. *Journal of Sport Science*

and Education (JOSSAE), 1(1).

- Putra, A. E., Yulifri, Y., Asnaldi, A., & Saputra, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Ricardo, R. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 9 Bandar Lampung. (Skripsi, Universitas Lampung).
- Febrizal, T., Yaslindo, Y., Atradinal, A., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Kemampuan Mendribble Bola SBB Putra Painan. *Jurnal JPDO*, 7(1), 46-53.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Sasminta. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap hasil Belajar Shooting pada permainan futsal (STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 28 SURABAYA). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).

Sumarna, D. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 9–20.

Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2002 tentang Keolahragaan Nasional*. Jakarta Pusat: Kemenpora Republik Indonesia.

Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.

Sundays,A (2022). Analisis Gerakan Pada *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki.