



## **Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal**

**Alif Sya'ban Ghaly Habitullah<sup>1\*</sup>**

---

---

**Keywords :**

Metode Latihan Target,  
Ketepatan Shooting

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Indonesia,  
Email: [alifsg2996@gmail.com](mailto:alifsg2996@gmail.com)

**Article History**

**Received:** 11-01-2020;

**Reviewed:** 17-02-2020;

**Accepted:** 28-02-2020;

**Published:** 01-03-2020

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of training using the target method on the accuracy of shooting in futsal games. This type of research used in this study is a quasi-experimental design of this study using Pretest-Posttest Control Group Design. This study has two groups: the experimental group and the control group. The experimental group was treated (treatmet) the target game training method and the control group was given only conventional training. The treatment given by researchers was 12 meetings in 1 month. The instrument in this study was the shooting accuracy test using the target method in futsal games. Data analysis using t test (paired sample t test) at the significance level of 0.05. From the research it is known that there is a significant effect on the experimental group that gets the treatment of the target play training method on the accuracy of shooting using the target training method, compared to the control group which is only given conventional training. These results can be seen as having a value of  $p = 0.000 < 0.05$ , indicating that there is an effect of the target training method on the accuracy of shooting results in futsal. while in the control group the value has a value of  $p = 0.343 > 0.05$ , indicating that there is no significant effect of conventional training on the accuracy of shooting results in futsal.*

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan menggunakan metode target terhadap ketepatan shooting pada permainan futsal. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen desain penelitian ini menggunakan Pretest-Posttest Control Group Design. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (treatmet) metode latihan permainan target dan kelompok kontrol hanya diberi latihan konvensional saja. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 12 kali pertemuan dalam 1 bulan. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting menggunakan metode target pada permainan futsal. Analisa data menggunakan*

uji *t* (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05. Dari penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan metode latihan target, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberi latihan konvensional saja. Hasil tersebut dapat dilihat memiliki nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan hasil shooting pada permainan futsal. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai memiliki nilai  $p = 0.343 > 0.05$ , menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dari latihan konvensional terhadap ketepatan hasil shooting pada permainan futsal.

---

## PENDAHULUAN

*Shooting* suatu bagian teknik terpenting dalam permainan futsal karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Heriyanto, 2016) Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. (Hamidi, 2018) Aspek-aspek yang harus dilatih untuk mencapai prestasi maksimal adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Seperti halnya contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat passing yang bagus, *dribble* yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Menurut (Wardana, 2017) Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang (*shooting*) dan mengoper. Teknik shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi shooting membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain. Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan shooting kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat

menguasai teknik shooting baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan shooting dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan shooting yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dari pelatih Garuda FC ditemukan bahwa terdapat pemain yang memiliki keterampilan shooting yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang. Pelatih yang bersangkutan pun juga mengatakan belum pernah melakukan tes keterampilan shooting dengan menggunakan instrument yang valid selama latihan. Atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan shooting ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan shooting bagi permainan futsal, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap permainan target untuk meningkatkan kemampuan shooting ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga futsal. Peneliti menemukan referensi penelitian mengenai pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa bosan untuk mengikuti treatment.

Penelitian yang dilakukan mengenai ketepatan shooting yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hermansah, 2017) berjudul Pengaruh Latihan Bola Digantung terhadap Hasil Shooting pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Tangan Kelas VIII SMP N 5 Indralaya Utara.

Menyimpulkan bahwa metode Lathan menggunakan target sebagai sasaran memiliki pengaruh terhadap hal ketepatan. Penelitian lainnya (Mubarak, 2017) berjudul “Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Futsal” menunjukkan Ada perbedaan yang bermakna pada ketepatan shooting bola pada permainan futsal setelah penerapan media audio visual (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Buduran). Namun belum ada penelitian tentang pengaruh latihan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada permainan futsal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Futsal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Menurut (Saebani, 2018) Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki

perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, tetapi tidak menggunakan penugasan secara acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* Hal yang pertama dilakukan peneliti adalah melakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah dilakukan *pretest* kemudian peneliti akan membagi kelompok menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan permainan target dan kelompok control diberi latihan konvensional. Setelah diberikan perlakuan maka tahap akhir akan dilakukan *posttest* yaitu mengukur kembali ketepatan *shooting* dengan tes ketepatan *shooting*. Hasil kedua tes kemudian diolah dan dibandingkan, apakah terdapat pengaruh metode latihan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting*.

Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Control	O <sub>2</sub>	-	O <sub>2</sub>

**Gambar 1. Pretest-Posttest Control Group Design**

Sumber : (Dr. Beni Ahmad Saebani, M.Si. & H Yana Sutrisna, 2018)

Keterangan :

M : Sampel yang sudah ditentukan dengan kriteria.

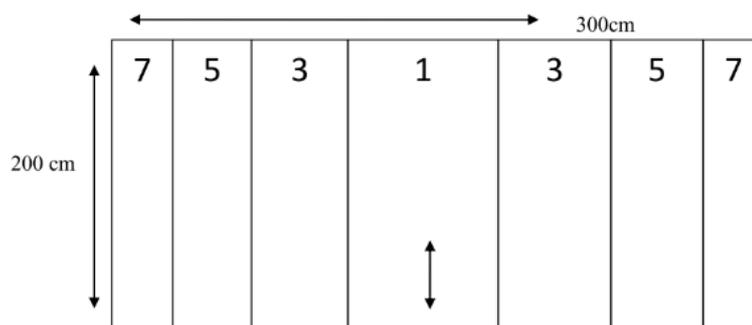
O<sub>1</sub> : *Pre test* (Ketepatan *Shooting*).

X : Melakukan latihan target.

O<sub>2</sub> : *Posttest* (Ketepatan *Shooting*).

Dalam penelitian ini perubahan antara hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dapat terjadi akibat pengaruh dari *treatment* yang diberikan, sedangkan untuk kelompok kontrol jika terjadi perubahan disebabkan oleh latihan konvensional yang dilakukan karena untuk kelompok kontrol tidak diberi *treatment*. Dalam penelitian ini membutuhkan waktu 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain Garuda FC yang terdiri dari 20 orang. Teknik sampling yang digunakan sampling jenuh menurut (Machali, 2016) teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Sampel yang

digunakan berjumlah 20 orang. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang akan digunakan peneliti pada saat pengambilan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam mengambil tes. Menurut (Kuntjojo, 2009) Kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan teknik tertentu dan menggunakan alat tertentu yang sering disebut instrumen penelitian. Untuk menguji ketepatan instrumen yang digunakan adalah *shooting*. Instrumen ini diambil dari (Basri, 2018) tes ini untuk menguji ketepatan *shooting*. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* para pemain Garuda FC, maka dilakukan tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post test*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan.



**Gambar 2. Instrument Tes Ketepatan Shooting (Basri, 2018)**

Pengolahan dan analisis data dilakukan penulis dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution.22* (SPSS). Pada bagian ini penulis menjelaskan

analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk uji normalitas dan homogenitas data. Lalu untuk analisis data menggunakan uji *paired sample T test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Data Penelitian Pre Test**

No .	Nama	Usia	Shooting			Jumlah
			1	2	3	
1	Ahmad Rifai	17	5	3	3	11
2	Akbar Rusdi	17	7	5	5	17
3	Fathir	14	1	5	5	11
4	Aliffian	18	7	1	0	8
5	Dika	18	7	7	5	19
6	Ari Putra	17	3	3	3	9
7	Rangga	17	3	3	5	11
8	Hasdullah	16	5	1	3	9
9	Faiz	19	3	7	0	10
10	Daffa	17	0	3	5	8
11	Januar	15	3	3	1	7
12	Ibnu	14	5	0	5	10
13	Ragil	17	1	5	3	9
14	Nanda	21	0	7	3	10
15	Yusuf	19	3	3	3	9
16	Ryan	18	5	3	1	9
17	Fachrul	22	5	7	3	15
18	Sanjaya	21	5	3	3	11
19	Bintang	19	7	0	1	8
20	Azmi	22	3	3	3	9

**Tabel 2. Hasil Data Penelitian Pre Test**

No.	Nama	Usia	Shooting			Jumlah
			1	2	3	
1	Ahmad Rifai	17	3	7	3	13
2	Akbar Rusdi	17	1	3	5	9
3	Fathir	14	0	5	3	8
4	Aliffian	18	0	3	1	4
5	Dika	18	1	5	5	11

No.	Nama	Usia	Shooting			Jumlah
			1	2	3	
6	Ari Putra	17	3	1	5	9
7	Rangga	17	5	0	5	10
8	Hasdullah	16	5	1	5	11
9	Faiz	19	3	5	0	8
10	Daffa	17	1	5	3	9
11	Januar	15	0	5	3	8
12	Ibnu	14	1	5	5	11
13	Ragil	17	1	1	1	3
14	Nanda	21	1	1	5	7
15	Yusuf	19	3	0	1	4
16	Ryan	18	1	1	3	5
17	Fachrul	22	3	3	1	7
18	Sanjaya	21	1	5	5	11
19	Bintang	19	1	3	0	4
20	Azmi	22	5	7	1	13

Setelah dideskripsikan hasil *pre-test* dan *post test* dari pengaruh metode latihan target terhadap hasil ketepatan *shooting*. Peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh metode latihan target

terhadap hasil ketepatan *shooting* tersebut. Untuk itu peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

#### Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas Data**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.119	20	.200*	.940	20	.243
POST TEST	.209	20	.022	.920	20	.100

Dari tabel diatas, diperoleh hasil normalitas data *Shapiro-Wilk pre-test* adalah nilai  $p = 0.243 > 0.05$  yang artinya data berdistribusi normal. Hasil normalitas data *Shapiro-Wilk post test*

adalah nilai  $p = 0.100 > 0.05$  yang artinya data berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

**Tabel 4. Uji Homogenitas Data**

Variabel	Levene Statistic	Sig.	Keputusan	Kesimpulan
Pre Test	2.529	0.087	Ho Diterima	Data Homoge
Post Test	2.944	0.063	Ho Diterima	Data Homoge

Dari tabel diatas diketahui bahwa data *pre test* Memiliki *Levene Statistic* = 2.529 ,  $p = 0.087 > 0.05$  maka Ho diterima, dengan itu data berdistribusi homogen, sedangkan data *post test*

memiliki nilai *Levene Statistic* = 2.944,  $p = 0.063 > 0.05$  maka Ho diterima, dengan itu data berdistribusi homogen.

#### Uji Samples Paired T-test

**Tabel 5.** Uji Samples Paired T-Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Eksperimen_Pre - Eksperimen_Post	-7.224	9	.000
Pair 2	Control_Pre - Control_Post	1.000	9	.343

Kesimpulan :

- 1) Terlihat pada tabel diatas item test memiliki nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan hasil *shooting* pada kelompok eksperimen.
- 2) Terlihat pada tabel diatas item test memiliki nilai  $p = 0.343 > 0.05$ , menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dari metode latihan target pada kelompok kontrol.

### Pembahasan

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran ketepatan shooting menggunakan metode latihan target dengan instrument tes ketepatan shooting. Penelitian ini dilaksanakan di Garuda Futsal yang berada di Pabuaran, Kabupaten Bogor. Subjek penelitian ini adalah tim Garuda FC dengan jumlah 20 orang. Pemberian perlakuan latihan permainan target selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan shooting pemain Garuda FC.

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan kepada pemain dalam permainan futsal. Hal ini didasari oleh karakteristik pemain yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Di dalam permainan terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana. Apabila metode ini diterapkan secara berulang-ulang, diharapkan para pemain secara tidak sadar akan mengalami peningkatan tanpa mengalami kejenuhan pada saat menjalani latihan, metode ini disarankan untuk diterapkan kepada tim futsal.

Berdasarkan pengujian hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh dari permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal. Karena setelah mendapatkan perlakuan pada latihan *shooting* menggunakan metode permainan target. Dengan metode ini pemain menjadi

lebih terfokuskan untuk mengenai sasaran. Terbukti hasil *posttest* kelompok eksperimen meningkat secara signifikan, sementara hasil *posttest* kelompok kontrol tidak signifikan. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari (Nitisastro, 2016) dengan penggunaan metode target ini pemain akan lebih termotivasi untuk mencetak sebuah gol dan memiliki ketepatan *shooting* yang baik. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen nilai  $t$  hitung sebesar  $-7.224$  dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan, sementara nilai signifikansi kelompok kontrol nilai  $t$  hitung nilai  $1.000$   $p = 0.343 > 0.05$ , maka kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan. Sehingga hipotesis kerja berbunyi, “Adanya pengaruh yang signifikan dari metode latihan target terhadap peningkatan ketepatan shooting pada permainan futsal” diterima, kemudian hipotesis nol kelompok kontrol bahwa “tidak adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan konvensional dalam meningkatkan ketepatan *shooting*” tidak diterima.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai pengaruh latihan metode target terhadap hasil ketepatan *shooting* pada permainan futsal dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode target terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal dengan nilai sebesar  $-7.224$  dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 5,9 dan *posttest* 10,6. Hal ini menunjukkan bahwa tes

ketepatan tendangan *shooting* menggunakan metode permainan target sesudah mendapat perlakuan lebih baik melalui permainan target yang telah disiapkan yaitu lima permainan target antara lain: *Goalling*, *Girshoot*, *zig-zag Shoot*, dan *Bolbal Shoot*. Dengan demikian terdapat peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan metode permainan target pada permainan futsal.

Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 imogiri, 1–8. Retrieved from <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/31557>

Wardana, j. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman, 1–7. Retrieved from <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/52804>

## DAFTAR RUJUKAN

- Basri, H. (2018). Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Tambun Selatan, *ix*(1), 148–162.
- Dr. Beni Ahmad Saebani, M.Si. & H Yana Sutrisna, M A. (2018). *Metode penelitian* (cetakan 1). Bandung: cv pustaka setia.
- Dr. Imam Machali, M.P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif)*. (a. Q. Habib, ed.) (cetakan 1,). Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Drs. Kuntjojo, m. P. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri.
- Hamidi, A. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kualitas Interaksi Sosial Tim Sepak Bola, *2*(physical education), 408–413. Retrieved from [https://scholar.google.co.id/citations?user=023opymaaaaaj&hl=en#d=gs\\_md\\_cita-d&u=%2fcitations%3fview\\_op%3dview\\_citation%26hl%3den%26user%3d023opymaaaaaj%26citation\\_for\\_view%3d023opymaaaaaj%3azyln7y9caggc%26tzom%3d-420](https://scholar.google.co.id/citations?user=023opymaaaaaj&hl=en#d=gs_md_cita-d&u=%2fcitations%3fview_op%3dview_citation%26hl%3den%26user%3d023opymaaaaaj%26citation_for_view%3d023opymaaaaaj%3azyln7y9caggc%26tzom%3d-420)
- Heriyanto, I. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016, 1–10.
- Hermansah, b. (2017). *Pengaruh latihan Bola Digungun Terhadap Hasil Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Tangan Kelas VIII SMP N 5 Indralaya Utara*.
- Mubarok, f. (2017). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Futsal, *05*, 531–536.
- Nitisastro, b. B. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta