

## **PENGARUH LATIHAN SASARAN TARGET TERHADAP KETEPATAN MENENDANG KE ARAH GAWANG MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN DI UKM FUTSAL UNIVERSITAS SETIA BUDHI RANGKASBITUNG**

*(The Effect Of Target Training On The Accuracy Of Kicking Towards The Goal Using The Inside Of The Foot In The Game At Futsal UKM Setia Budhi University Rangkasbitung)*

**Syahrul Gunawan<sup>1</sup>, Ayi Rahmat<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan /Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, Lebak, Banten, Indonesia

**[syahrulgunawan28071999@gmail.com](mailto:syahrulgunawan28071999@gmail.com)**

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan bola futsal di UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Maka diadakan suatu penelitian, sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam dilakukan terhadap peserta tersebut, melalui ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan bola futsal di UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen yang berjumlah peserta 20 orang. Kajian akan dimulai pada tanggal 11 Mei 2023 - 08 Juli 2023 dan mencakup 16 sesi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya  $t$  hitung 26.045 dengan  $df$  19. Kemudian skor  $t$  hitung tersebut dikondultasikan dengan  $t$  tabel pada taraf signifikan 5% dan  $df$  19 adalah 1.729 hal itu menunjukan bahwa  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $26.045 > 1.729$ ). dari tabel diketahui nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukan sig (2-tailed)  $< 0,05$ . Dengan demikian hasil uji- $t$  tersebut menunjukan "Pengaruh Latihan Permainan Sasaran Target Terhadap Ketepatan Menendang Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Bola Futsal di UKM Futsal Universitas Setia Budhi Rangkasbitung" besarnya pengaruh/peningkatan tersebut dapat di lihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest adalah sebesar 8,05 dan 13.75, nilai lebih besar setelah diberikan Metode Latihan Pengaruh Latihan Permainan Sasaran Target sebesar 0,07%.

Kata kunci: sasaran target, kaki bagian dalam futsal.

### **Abstract**

*This research was conducted to determine the accuracy of kicking using the inside of the foot in futsal ball games at UKM Setia Budhi University, Rangkasbitung. So a study was conducted, as an effort to find out this, a test of kicking accuracy using the inside of the foot was carried out on these participants, through kicking accuracy using the inside of the foot in a futsal ball game at UKM Setia Budhi University Rangkasbitung. This research is quantitative. The method used was an experimental method with 20 participants. The study will start on 11 May 2023 - 08 July 2023 and includes 16 sessions. The results of this research show that the  $t$  count is 26,045 with a  $df$  of 19. Then the  $t$  count score is combined with the  $t$  table at a significance level of 5% and  $df$  19 is 1,729, this shows that the  $t$  count is greater than the  $t$  table ( $26,045 > 1,729$ ). From the table it is known that the  $p$  value = 0.000, this shows sig (2-tailed)  $< 0.05$ . Thus the results of the  $t$ -test show "The Effect of Target Game Practice on Kicking Accuracy Using the Inside Foot in Futsal Ball Games at the Futsal UKM, Setia Budhi University, Rangkasbitung." The magnitude of the influence/improvement can be seen from the difference in the average value of the pretest and posttest was 8.05 and 13.75, the value was greater after being given the Practice Method. The Effect of Target Game Practice was 0.07%.*

Keywords: target target, futsal inner leg.

## **PENDAHULUAN**

Futsal dalam Bahasa aslinya spanyol atau portugis yaitu futbol dan sala, berarti "sepak bola" dan "dalam ruang" adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup di gemari hamper seluruh dunia termasuk indonesia

sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Futsal juga merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. ( Muhammad Astriady, Mulyono, 2014:1-2).

Di UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, salah satu ekstrakurikuler yang digemari dan ekstrakurikuler futsal yang pernah mengikuti kejuaraan antara lain : Juara 1 pada tahun 2017 di piala menpora, mendapatkan gelar juara turnamen futsal tingkat kampus se-provinsi banten, dan sudah banyak gelar juara yang di raih oleh Universitas Setia Budhi Rangkasbitung seperti juara menpora, juara turnamen jawara dan juara piala gubernur se-provinsi banten.

Berdasarkan pengamatan di lapangan di saat pertandingan kampus maupun antar umum, shooting menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan pemain dalam menembak bola ke arah gawang dan banyak yang berbuah gol dengan Teknik shooting menggunakan kaki bagian dalam untuk menendang ke gawang pada pertandingan tersebut, terlihat bahwa shooting menggunakan kaki bagian dalam lebih akurat dalam melepaskan tendangan ke gawang. Menurut John D. Tenang dalam Prihanto, FI (2017) “Shooting adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Teknik shooting yang baik dilakukan dengan kaki bagian dalam karena shooting merupakan bagian tersulit sehingga perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap oleh kiper”.

Shooting menggunakan kaki bagian dalam di perlukan dalam permainan futsal karena memiliki. Berdasarkan masalah tersebut yang menyebabkan pemahaman berkaitan dengan materi futsal, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan untuk melihat keterbatasan yang ada dalam kemampuan psikomotorik pada proses latihan. Adapun penelitian yang ingin dilakukan adalah melihat keterampilan terhadap mahasiswa dalam ketepatan menendang ke arah gawang menggunakan shooting kaki bagian dalam pada kegiatan latihan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah suatu cara atau tehnik yang digunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2006: 14) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, gunanya untuk meneliti dan sampel tertentu.

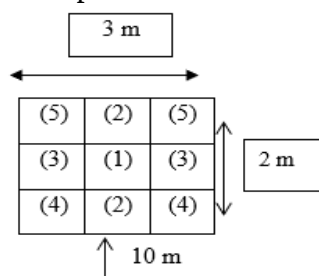
Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembandingan, dan dalam bentuk desain penelitian One Group Pre Test And Post Test Design. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari true experimental design, yang sulit dilaksanakan (Sugiyono, 2015: 109).

Menurut (Anwar et al., 2013) yang dimaksud dengan One Group Pre Test And Post Test Design adalah penelitian yang tidak membutuhkan kelompok pembandingan untuk mendapatkan hasil penelitian yang akan diteliti pada penelitian ini adalah peningkatan kemampuan pengaruh latihan sasaran target terhadap ketepatan menendang ke arah gawang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal di ukm universitas setia budhi rangkasbitung.

Dalam penelitian ini variabel yang menjadi objek penelitian yaitu:

1. Variabel bebas (independent variable) adalah variabel yang menjadi penyebab Terjadinya perubahan pada variabel terikat. Penelitian ini variabel bebasnya adalah permainan target.
2. Variabel terikat (dependent variable) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Penelitian ini variabel terikatnya adalah ketepatan menendang.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 peserta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test ketepatan shooting dengan kaki bagian dalam sebelum diberikan perlakuan (pre-test) Kemudian pemain yang bergabung dalam kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan latihan permainan target. Progam latihan yang dilakukan selama dua bulan dimulai dari bulan Mei-Juli 2023, latihan dilaksanakan 3 kali dala 1 minggu, yaitu hari selasa, kamis dan sabtu selama 16 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes.



**Gambar 1. Lapangan Tes Ketepatan Shooting Jarak 10 meter.**

**Sumber: Arikunto, S.( 2014)**

Pada penelitian ini Teknik analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan uji t dua sample berkolerasi menggunakan bantuan SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version, rumus uji Paired Sample T Test. Analisis data bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. .Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Shapiro Wilk dan uji homogenitas dengan uji Lavene Statistic.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui atau menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak nya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Sedangkan Uji Homogenitas adalah untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu tes adalah jika  $p > 0,05$  dan F hitung  $< F$  tabel test dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  dan F hitung  $> F$  tabel test dikatakan tidak homogen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di mulai pada bulan mei-juli 2023 selama 16 pertemuan latihan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu selasa,kamis dan sabtu di UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung yang berada di Jl. Budi Utomo Jl. Komp, Pendidikan, Muara ciujung Tim, Kec. Rangkasbitung, Kabupaten lebak, Banten.

Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu siswa yang masuk terhadap kategori sampel untuk di teliti. Semua subjek penelitian harus mengikuti tes awal terlebih dahulu (pre-test) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap ketetapan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan bola. Proses analisi data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program computer SPSS versi 16,0. Waktu penelitian bulan mei-juli 2023 dengan 16 kali pertemuan dalam 1 minggu 3 kali latihan.

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan shapiro wilk dengan menggunakan software statistical (SPSS) 16,0. Jika di peroleh signifikan hitung yang lebih besar dari  $>0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika diperoleh signifikan hitung yang lebih kecil dari

$<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Berikut ini hasil pengujian normalitas data test pre-test dan posttest dapat disajikan sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.**

|         | Kolmogorov-Smimov |    |     | Shapiro-Wilk |    |     |
|---------|-------------------|----|-----|--------------|----|-----|
|         | Statistic         | Df | Sig | Statistic    | Df | Sig |
| PRETES  | 187               | 20 | 064 | 923          | 20 | 112 |
| POSTEST | 192               | 20 | 051 | 868          | 20 | 071 |

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian normalitas Shapiro Wilk data pengaruh latihan permainan sasaran target terhadap ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan bola futsal di UKM futsal Universitas setia budhi rangkasbitung, yang dilakukan dengan bantuan program computer SPSS 16,0 diperoleh hasil bahwa data pre-test memiliki statistic sebanyak 923, Df sebanyak 20 dan signifikan hitung besar 112 dan data posttest memiliki statistic sebanyak 868, Df sebanyak 20 dan signifikan 071 hitung lebih besar. Dari data di atas ke semuanya memiliki signifikan hitung lebih besar dari 0,05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas Shapiro Wilk pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program computer SPSS 16,0. Maka dapat disimpulkan bahwa semua data yang ada dalam penelitian itu berdistribusi normal.

Uji homogenitas merupakan salah satu uji persyaratan yang bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki kesamaan varians atau tidak. Apabila signifikan hitung Lebih besar dari 0,05 berarti data tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila signifikan hitung kurang dari 0,05 berarti data tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen, adapun hasil pengujian homogenitas mengenai data hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

| Levene Statistic | Df1 | Df2 | Df3 |
|------------------|-----|-----|-----|
| 1.413            | 3   | 16  | 276 |

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian homogenitas levene's test data pengaruh latihan permainan sasaran target terhadap ketepatan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan bola futsal di UKM futsal Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, yang dilakukan dengan bantuan program computer SPSS 16,0. Di peroleh hasil bahwa data hasil pre-test dan post-test pada data memiliki levene statistic sebanyak 1.413 Df 1 3, Df 2 16 dan signifikan hitung sebesar 276. Dari data tersebut ke semuanya memiliki signifikan hitung lebih besar dari 0,05 yang merupakan batas toleransi uji homogenitas levene's test pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program SPSS 16,0 yaitu ( $0.276 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan data hasil uji paired sample t test pada data hasil pretest dan post-test, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai rata-rata (mean) sebesar 5.700, Std. Deviasi (Std. Deviation) sebesar 979 dan t hitung sebesar 26.045, dengan df 19 sig .000. Kemudian dikonsultasikan dengan t tabel pada taraf signifikasi 5% dengan df 19 adalah sebesar 1.729. hal ini menunjukkan bahwa skor t hitung lebih besar dari t tabel (  $th: 26.045 > tt: 1.729$ ). dari tabel diketahui sig (2-tailed) sebesar  $000 < 0,05$ .

Berdasarkan pada hasil uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan bahwa ada Pengaruh Latihan Permainan Sasaran Target Terhadap Ketepatan Menendang Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Bola Futsal Di UKM Futsal Universitas Setia Budhi Rangkasbitung.

Bagi guru olahraga, pelatih atau Pembina UKM Futsal Universitas Setia Budhi Rangkasbitung pada umumnya agar lebih kreatif dan menarik dalam menciptakan metode latihan yang menarik agar prestasi siswa maksimal. Dan bagi peserta UKM Futsal Universitas Setia Budhi Rangkasbitung pada

umumnya agar lebih konsisten dalam latihan agar mendapatkan hasil yang maksima, dan juga tidak hanya berlatih saat ada event – event saja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh Dari :  
[Http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/19820522/Permainan%20target%20t Gfu\\_0.Pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/Permainan%20target%20t%20Gfu_0.Pdf), Pada Hari Senin, Tanggal 6 Juni 2016. Pukul 12.45 Wib.
- Arsyad, A. (2016). Tradisionalisme Dan Modernisme Pembelajaran Bahasa Arab: Pembelajaran Madrasah Berbasis Pesantren Minoritas Muslim. Prosiding Konferensi Nasional Bahasa Arab, 1(2).
- Arikunto, S. 2014. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Cetakan Ke-15. Jakarta: Pt. Rineka Cipta
- Bramasakti, B. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 5(4).
- Griffin, L., & Patton, K. 2005. Two Decades Of Teaching Games For Understanding: Looking At The Past, Present, And Future. In L. Griffin & J. Butler (Eds.), Teaching Games For Understanding: Theory, Research, And Practice (Pp. 1-18). Windsor: Human Kinetics
- Heriyanto, L. (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. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(5).
- Justinus Lhaksana Dan Ishak H. Pardosi. (2008). Inspirasi Dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, Justinus. 2012. Taktik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Irawan, A. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mulyono, M. A. (2017). Buku Pintar Futsal. Anugrah, Jakarta.
- Rinaldi, M., & Syawal, M. R. (2020). Buku Jago Futsal. Tangerang Selatan : Tim Cemerlang.
- Mylsidayu, Apta., Dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung : Alfabeta.
- Nusufi, Maimun
- Sadewa, I., & Siahaan, K. (2016). Analisis Dan Perancangan Sistem Informasi Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Berbasis Web Pada Universitas Batanghari. Jurnal Manajemen Sistem Informasi, 1(2), 135-146
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Saryono, Ar (2012). Modifikasi Stik Dalam Permainan Woodball Untuk Pembelajaran Target Games. Jurnal Kesehatan Dan Olahraga, 5 (01).
- Permana, E. (2021). Pengaruh Latihan Metode Blok Sistem Untuk Ketepatan Menembak Futsal. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Keolahragaan, 3 (1), 9-11.
- Prihanto, Fi (2017). Metode Pengaruh Latihan Dril Dan Metode Latihan Penyelesaian Permasalahan Terhadap Keterampilan Shooting Ke Gawang Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 5 Jakarta (Disertasi Doktor, Universitas Negeri Jakarta).
- Wardana, J. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Sfc Planet Sleman.
- Widiastuti, R. (2015). Analisa Pengaruh Pendapatan Asli Daerah (Pad), Dana Alokasi Umum (Dau) Dan Ketepatan Waktu Penyusunan Apbd Terhadap Belanja Modal Pada Pemerintah Daerah Di Jawa Timur (Disertasi Doktor, Uns (Universitas Sebelas Maret)).

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan Fisik. Bandung: Fpok-Upi Bandung.