



Pengaruh Latihan *Kick to Various Targets* Menggunakan Media Kardus Berwarna Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Pada Klub Futsal Olet FC

Wako Wadidi¹, Shally Nordiansyah¹, Dyas Andry Prasetyo¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

*Corresponding Author E-mail: wakowadidi115@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kick To Various Targets Menggunakan Media Kardus Berwarna Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Klub Futsal OLET FC dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tersebut. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tendangan shooting ke arah gawang futsal yang sudah di beri angka. Sampel penelitian ini adalah pemain klub futsal OLET FC yang berjumlah 20 orang. Hasil penelitian berdasarkan nilai distribusi t hitung lebih besar dari t tabel ($26,949 > 2,086$) maka H_a diterima dan H_o ditolak serta peningkatan yang terjadi sebesar 16,48 %. Kesimpulannya adalah ada Pengaruh Latihan Kick To Various Targets Menggunakan Media Kardus Berwarna Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Klub Futsal OLET FC..

Kata kunci: Latihan, Shooting, Media Kardus Berwarna, Klub futsal OLET FC

Abstract

This study aims to determine The Effect Of Practice Kick To Various Targets Using Colored Cardboard Media On The Results Of The Accuracy Of Shooting Using The Inside Legs Of The Futsal OLET FC and to find out how much of that practice is affected. This research method uses quantitative with a one-group pretest-posttest design. the research instrument used in this study was the shooting kick towards the futsal goal that had been given a number. The sample of this research is 20 players from futsal OLET FC. The results of the study based on the value of the distribution of t count is greater than t table ($26,949 > 2,086$) than H_a is accepted and H_o is rejected and increase is 16,48%. The conclusion is The Effect Of Practice Kick To Various Targets Using Colored Cardboard Media On The Results Of The Accuracy Of Shooting Using The Inside Legs Of The Futsal OLET FC.

Keywords: Practice, Shooting, Colored Cardboard Media, Futsal Olet FC.

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sudah tidak asing lagi mendengar cabang olah raga futsal. Cabang olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang cukup populer dan banyak di gemari oleh berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak- anak, remaja, dewasa bahkan

lansia. Futsal dikenal juga oleh masyarakat luas dengan sebutan sepakbola mini. Seperti pendapat dari. Lhaksana (2011: 5) “Dalam permainan futsal ada 5 pemain utama dengan satu penjaga gawang. Dimainkan oleh dua regu dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Permainan ini sangat cepat dan dinamis serta memiliki ukuran lapangan yang jauh lebih kecil dari sepakbola”.

Menurut Lhaksana, 2008:8. “futsal di Indonesia sudah ada sejak tahun 1998. Namun, kepopulerannya menanjak memasuki tahun 2005. Banyak faktor yang membuat olahraga ini digandrungi para penggemarnya. Maraknya futsal karena gaya hidup masyarakat di perkotaan. Bahkan, futsal kini telah dijadikan sebagai ajang pertemuan antar kolega bisnis”. Lhaksana (2011:7) “futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan”. Artinya kemampuan teknik dasar dengan bagus tentunya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam sebuah permainan itu sendiri. Melihat dari karakter permainannya yang cenderung cepat dan dinamis tehnik passing dan control menjadi dua teknik yang paling sering digunakan dan memiliki pengaruh yang cukup besar. Setiap pemain di tuntut untuk memiliki akurasi passing dan control yang baik dalam setiap pertandingan, namun tidak melupakan teknik futsal lainnya semisal dribbling, shooting, dan heading.

“Shooting adalah tendangan keras ke arah gawang. Teknik shooting kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki” (Wardana.2017). Teknik dasar shooting wajib dimiliki oleh seorang atlet, karena teknik ini cara paling ampuh untuk mendulang sebuah angka, terutama bagi pemain yang berposisi sebagai pivot (pemain depan). Ada 4 tehnik tendangan yang sering dilakukan yaitu teknik menggunakan punggung kaki, teknik menggunakan bagian dalam kaki, kaki bagian luar, dan kaki bagian ujung.

Dalam sebuah pertandingan, teknik shooting dengan kaki bagian dalam cukup sering di gunakan. Namun kadang kala beberapa pemain belum terlalu baik dalam

melakukan teknik shooting tersebut. Rendahnya penyelesaian ahir merupakan sebuah permasalahan yang sering dialami oleh setiap individu pemain di dalam sebuah turnamen. Untuk dapat menguasai teknik shooting yang benar tentunya dibutuhkan program latihan yang baik dan tepat.

Latian akan membuat kualitas pemain menjadi lebih baik, tentunya membuat kondisi fisik lebih baik pula. Kemampuan fisik seseorang merupakan unsur penting agar menjadi fondasi di dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik atau mental atlet. Setatus kondisi fisik akan mencapai titik optimal jika di mulai sejak usia muda melalui aktifitas fisik (*physical activity*) yang di lakukan berulang-ulang, terus menerus, berjengjang periodik, berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma latian secara baik dan benar dalam suatu program yang terukur, dan teratur (Sidik, 2019:1). Dalam hal ini peneliti menggunakan tim futsal OLET FC sebagai sampel penelitian. Klub OLET FC terbentuk pada tanggal 9 September 2009 dengan semangat mengembangkan futsal di daerah kecamatan Lenteng kabupaten Sumenep. Awal berdirinya OLET FC tidak lepas dari peran besar bapak Rinto dan bapak Hj Tono. Nama OLET sendiri diambil dari sebuah makanan khas Lenteng yang terbuat dari singkong dan kedelai dan ditaburi parutan kelapa.

Sejak 2014 klub OLET FC di akuisisi oleh Haji Ahmad Nurul Fuad yang merupakan pengusaha muda asal Lenteng, sejak saat itu OLET FC sudah mulai dikenal banyak orang khususnya daerah Sumenep. Pada tahun yang sama klub OLET FC menjadi juara satu di tingkat kecamatan yaitu kecamatan Lenteng, tahun 2017 klub OLET FC menjadi juara satu lagi tingkat empat kecamatan yaitu Kecamatan Lenteng, Saronggi, Bluto, dan Pragaan, di tahun 2019 klub OLET FC menjadi juara satu semadura dan juara dua tingkat Kabupaten. Klub OLET FC sendiri sudah mempunyai legalitas.

Kemampuan menguasai teknik dasar dengan bagus memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam permainan, sehingga nantinya menghasilkan prestasi-prestasi yang optimal. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, lapangan yang dipakai oleh tim OLET FC kurang memadai, karena tidak memiliki atap sehingga kesulitan dalam mengatur waktu latihan, dimana pada saat siang hari akan merasa kepanasan, pada saat hujan akan terkena hujan sehingga menyebabkan jalannya latihan tidak berjalan secara optimal. Terlebih lagi para atlet tim OLET FC yang masih berada di

bangku sekolah mengalami kesulitan pengaturan jam latihan, dimana mereka sekolah full day sehingga menyebabkan para atlet yang masih berada di bangku sekolah selalu mengalami keterlambatan saat latihan dan atlet yang sudah berusia diatas 18 tahun keatas telat sibuk kuliah dan bekerja sehingga menyebabkan latihan para atlet tersebut mengalami keteteran.

Untuk dari kepelatihan sendiri di tim OLET FC masih kurang karena pelatih yang sekarang masih belum memiliki sertifikat kepelatihan futsal, hanya memiliki sertifikat pelatih sepakbola. Pemain tim futsal OLET FC masi belum ada satu pemain yang benar-bener berpengaruh dalam tim sehingga untuk meraih juara cukup sulit, karena dengan tidak adanya pemain yang berpengaruh di tim memiliki dampak yang sangat jelas bagi tim itu sendiri. Kebiasaan tim yang selalu mendatangkan pemain bagus dari luar juga sangat berpengaruh kepada mental pemainnya sendiri sehingga menjadi sebuah ketergantungan untuk selalu mendatangkan pemain bagus disetiap kompetisi yang diikuti. Saat pertandingan pemain tim OLET FC pada saat liga Futsal U-19 kabupaten Sumenep Tahun 2019 seringkali membuang peluang untuk mencetak skor karena kurangnya akurasi tendangan kaki bagian dalam yang baik yang dimiliki oleh beberapa individu pemain. Dari total tendangan yang dilalukan pemain OLET FC selama 8 kali pertandingan melakukan total tendangan sebanyak 305 tendangan terdiri dari: Tendangan Melenceng (TM) sebanyak 192, Tendangan kegawang (TG) sebanyak 113, tendangan Masuk (M) sebanyak 33 gol, serta Kebobolan (K) sebanyak 24. Maka dari rincian total tendangan yang sudah dilakukan pemain OLET FC didapatlah persentase gol hanya 11%.

Dalam hal ini tentunya membutuhkan jawaban ilmiah untuk mengetahui adakah pengaruh atau tidaknya latihan tersebut. Maka dari itu, peneliti ter tarik untuk meneliti dan mengetahui tentang “Pengaruh Latihan Kick To Various Targets (menendang ke berbagai sasaran) Menggunakan Media Kardus Berwarna Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Klub Futsal OLET FC”. Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut : 1) Tendangan shooting yang dilakukan oleh pemain klub OLET FC ketika bermain selalu menyia-yiakan kesempatan untuk mendulang poin, karena tendangan menegnai tiang gawang, tendanagan menyamping, melambung diatas mistar

gawang atau pas pada posisi penjaga gawang. 2) Pemain OLET FC banyak menggunakan kaki bagian dalam ketika shooting di liga Futsal U-19 kabupaten Sumenep tahun 2019. 3) Kompetisi liga Futsal U-19 kabupaten Sumenep yang diikuti OLET FC tahun 2019. 4) Minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh tim futsal OLET FC. 5) Sulitnya mengatur jadwal latihan tim futsal OLET FC. 6) Pelatih tim futsal OLET FC masih belum memiliki lisensi kepelatihan futsal. 7) Klub futsal OLET FC kesulitan meraih juara ditingkat provinsi.

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan, maka peneliti membatasi penelitian yang hanya akan dilakukan, adalah sebagai berikut:

1) Penelitian ini hanya ingin meneliti tentang ketepatan Shooting menggunakan kaki bagian dalam pada klub OLET FC pesertaliga Futsal U-19 Kabupaten Sumenep tahun 2019. 2) Latihan yang akan digunakan adalah latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi serta batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu: 1) Apakah terdapat pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan kaki bagian dalam pada klub OLET FC? 2) Berapa besar pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan kaki bagian dalam pada klub OLET FC?

METODE

Metode penelitian yang digunakan didalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sedangkan desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini bentuk pre-Experimental Design dengan model One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dan sampel dari penelitian ini merupakan pemain OLET FC peserta liga futsal U-19 Kabupaten Sumenep tahun 2019 sebanyak 20 pemain. karena pemain futsal yang tak terlalu banyak maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes shooting. Data yang akan dikumpulkan dari penelitian ini adalah data pre-test dengan tehnik tendangan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali sebelum diberikan perlakuan latihan kick to various targets dan data posttest setelah populasi diberi perlakuan dengan latihan kick to various

targets. Latihan dilaksanakan 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. 1 pertemuan di awal sebelum latihan yaitu pretest dan 1 pertemuan di akhir setelah diberikan latihan yaitu posttest. Yang mana akan dilaksanak dari bulan Januari-februari 2020. Sedangkan tempat tempat penelitian ini di lakukan di Lapangan Futsal Ellak Daya Jalan Raya Lenteng Timur. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Mean (rata- rata), Standar Deviasi, Varian, Uji Normalitas (Chi-Square), Uji-T, dan Peningkatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Hasil Penelitian

Hasil selama peneltiian dilakukan adalah sebuah data penelitian untuk selanjutnya dianalisis. Penelitian telah dilakukan dari tanggal 07 Januari 2020 sampai 13 Februari 2020 selama 6 minggu di lapangan futsal Ellak Daya. Setelah dilakukannya serangkaian penelitian dimulai dari saat pretest, treatment dan posttest, maka kemudian dihasilkan sebuah data untuk selanjutnya dianalisis. Berikut data dari hasil pretest dan posttest. Berawal dari data dibawah ini yang nantinya akan dianalisis data.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

N= 20	<i>PRE TEST</i>	<i>POST TEST</i>	D (02-01)	D X D
JUMLAH	455	530	75	289
MEAN	22,75	26,5	3,75	14,45
VARIAN	9.833,687	13.342,75		
STANDAR DEVIASI	99,16	115,51		

Dari hasil deskripsi data menunjukkan bahwa jumlah pre test sebesar 455, jumlah post test sebesar 530, mean pre test sebesar 22,75, mean post test sebesar 26,5, varians pre test sebesar 9.833,687, varians post test sebesar 13.342,75, standar deviasi pre test sebesar 99,16, dan standar deviasi post test sebesar 115,51.

b. Uji Prasyarat Data

Hasil uji prasyarat data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji prasyarat data yaitu dengan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam sebuah penelitian agar diketahui hasil distribusii bernilai normal atau tidak. Kaidah uji normalitas jika $p > 0,05$ maka variabel berdistribusi normal.

Hasil Uji Normalitas

TARAF SIGNIFIKANSI	T-HITUNG	T-TABEL	KETERANGAN
0,05	6,25	3,841	NORMAL

Jadi, sesuai ketentuan nilai chi kuadrat (x^2) hitung lebih besar dari tabel ($6,25 > 3,841$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan berdistribusi "Normal".

2. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "ada pengaruh yang cukup signifikan dari model latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada klub futsal OLET FC", berdasarkan hasil pre-test dan post-test. jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan shooting kepada pemain klub OLET FC.

Setelah mengetahui hasil pre-test dan post test, selanjutnya akan dimasukkan ke dalam sebuah rumus uji-T dan pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametris.

Hasil Uji-T

TARAF SIGNIFIKANSI	T-HITUNG	T-TABEL	KETERANGAN
0,05	26,949	2,086	Ada Pengaruh

Hasil Peningkatan

MEAN D (02 – 01)	MEAN PRE TEST	PENINGKATAN
3,75	26,5	16,48 %

Sesuai ketentuan nilai distribusi t hitung jika lebih besar dari t tabel ($26,949 > 2,086$) maka dari hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dan dengan demikian, Hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan “ada pengaruh yang signifikan dari model latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam pada pemain klub OLET FC, diterima, dan Hipotesis operasional (H_o) ditolak. Artinya model latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna untuk meningkatkan ketepatan shooting kick to various targets memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting dengan kaki bagian dalam pada pemain klub OLET FC. Dari hasil data pretest memiliki rata-rata 22,75, selanjutnya pada saat post-test rata-rata mencapai 26,5. besarnya peningkatan ketepatan tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,75 dengan kenaikan persentase yang terjadi sebesar 16,48 %.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian latihan menendang ke berbagai sasaran (kick to various targets) menggunakan media kardus berwarna memberikan peningkatan terhadap hasil ketepatan shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam pada pemain klub OLET FC.

Latihan kick to various targets merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang sangat tinggi dalam permainannya. Hal ini selaras dengan pendapatnya Schmidt & Lee (dalam Lukman Heriyanto, 2016: 9) yang menyatakan bahwa gerakan yang terjadi di dalam aktifitas olahraga, merupakan akibat ada stimulus diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraaksi otot, setelah mendapatkan perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Dan oleh karena ini keterampilan gerakan selalu berhubungan dengan sistem motorik tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai sebuah perubahan posisi sebagian badan atau

anggota badan. Gerakan yang dilakukan secara berulang akan tersimpan di dalam memori orang yang sewaktu waktu akan dimunculkan apabila ada stiimulus yang sama. Oleh karena itu, keteerampilan gerakan dalam olahraga selalu perlu dilatih secara berulang supaya tidak cepat hilang dari ingatan, sehingga individu tersebut tetap terampil didalam setiap melakukan gerak.

Supaya meningkatkan suatu presstasi serta kemaampuan di dalam berolahraga maka tidak terlepas dari sebuah aktiivitas yang disebut latihan. Proses latihan ditujukan untuk mengembangkan serta meningkatkan baik dalam kondisi fiisik atau teknik, maupun taktik. Agar tercapai hasil latihan yang baik berdasarkan tujuan dari pelaksanaan latihan tersebut maka perencanaan atau pelaksanan harus di lakuka secara baiik pula. Baik juga dalam latihan shooting permainan futsal. Di karenakan shooting adalah keterampilan teknik dasar yang penting dalam upaya mencetak gol tentu saja berdampak pada hasil dalam sebuah pertandingan. Pemilihan sarana dan prasarana yang tepat didalam meningkatkan kualitas serta kemampuan shooting tentu saja akan mempengaruhi hasil latihan yang diinginkan, semakin tepat penggunaan sarana dan prasarana latihan serta penyampaian coach yang memberikan materi maka semakin baik juga prestasi dan hasil yang dikuasai oleh atletnya.

Dalam pelaksanaan peneliti ini mencoba menggunakan media kardus berwarna dijadikan sasaran untuk meningkatkan sebuah akuraasi shooting. Tendangan akurasi tersebut adalah tingkat ketepatan sasaran padaa media kardus berwarna yang akan digunakan, sehingga dalaam hal ini diharapkan ketika saat melakukan shooting ke arah gawang pada saat permainan atlet mampu untuk menempatkan sasaran bola kepada titik gawang yang susah untuk di jangkauu oleh seorang peenjaga gawang. Media kardus berwarna yang dijadikan modifikasi sesuai dengan kebutuhan di saat latihan yang akan diberikan, dimana media kardus berwarna dijadikan sebagai sasaran pada saat latihan shooting yang akan diberiiikan. Media kardus berwarna juga dijdikan untuk meningkatkan keaktifan atlet pada saat proses pelaksanaan latihan, dikarenakan sebelumnya hal ini belum pernah diberikan, hal ini tentu saja membuat kegiatan yang akan diberikan membah suasana akan kelihatan berbeda dengan biasanya.

Keberhasilan dalam peningkatan kemampuan seorang atlet berdasarkan hasil analiisis yang terjadi di lapangan terjadi karena banyak faktor diantaranya adalah terlihat

dari beberapa kemampuan gerak seorang atlet saat melakukan shooting semakin bagus, diantaranya adalah posisi badan dan kaki terhadap bola dan koordinasi mata kakl atlet semakin bagus, selain ini hal itu juga di pengaruhii oleh keaktifan masing-masing atlet didalam melakuukan sebuah aktifitas latihan. Hal ini akan berdampak pada kefokusn pemain akan intruksi latihan tersampaiikan degan sangat bagus yang tentunya akan berdampak pada hasil latihan yang dilakukan. Proses latihan yang telaah selesai diterapkan harus menjadi motifasi dalam pencapaian tujuan agar maksimal, sehinga dengan ketercapainya tujuan tersebut seorang atlet akan dapat memaksimalkan kemampuan diriya sendiri di dalam meningkatkan sebuah prestasi yang bagus di klub. Selain hal itu juga atlet dapat mengembaangkan diri baik itu pengembangan secara kognitif, maupun afektiif serta psikomotorik.

Adapun urutan kegiatan yang di lakukan oleh atlet sehiingga akhir nya dapat disimpulkan :

- (1) Diadakan preetest dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal pemain klub futsal OLET FC di ketahui.
- (2) Pemberian treatment model latihan kick to various targets sebanyak 16 kali pertemuan.
- (3) Di adakannya posttest bertujuan agar mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepata shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam pada klub OLET FC.

Hasil uji hipotesis diketahui hipotesis diterima, yaitu dengan adanya pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan kaki bagian dalam pada klub OLET FC. Karena setelah diberikan sebuah tritmen yang akan di fokuskan saat latian shooting dengan kaki bagian dalam pemain menjadi lebih semangat agar mengenai target yang telah diberikan. Sehingga dapat dihasilkan posttest atlet mengalami peningkatan secara signifikan.

Pengaruh ini di buktikan dengan nilai distribusi t hitung lebih besar dari t tabel ($26,949 > 2,086$) oleh karena itu, H_a diterima dan H_0 ditolak jadi ada pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam pada klub OLET FC. Peningkatan yang terjadi sebesar 16,48%. Jadi, saya dapat menyimpulkan "Ada pengaruh yang cukup

signifikan dari model latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada klub futsal OLET FC”.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan:

1. Ada pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam pada klub OLET FC. Hasil tersebut dinyatakan dengan Nilai distribusi t hitung lebih besar dari t tabel ($26,949 > 2,086$) maka H_a diterima dan H_o ditolak.
2. Ada peningkatan yang terjadi sebesar 16,48 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Chrisly M. Palar, dkk. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik.
- El Abid, Wan Muhlish ., Purnomo, Edi., Kresnadi, Hery. 2009. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepakbola Siswa Hidayatul Muhsinin* (<https://jurnal.untan.ac.id/>) diakses pada 28 Januari 2020 Pukul 20.00.
- Fauziah, Rizkiya. 2014. *Pemanfaatan Kardus Bekas Sebagai Media Pembelajaran Untuk Memperkenalkan Tempat Ibadah Pada Anak Usia Dini*. Cakrawala Dini. (<https://media.neliti.com/>) diakses pada 28 Januari 2020 Pukul 19.15
- Heriyanto, Lukman. 2016. *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok*. (<https://eprints.uny.ac.id/>) diakses pada 28 November 2019, pukul 19.25 WIB.
- Lhaksana, dkk. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Maksus, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.

Palar, Chrisly M., Wongkar, Djon., Ticoalu, Shane H. R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Jurnal e- Biomedik (eBm) (<https://ejournal.unsrat.ac.id>) diakses pada 07 Juli 2020 Pukul 06.15

Rajidin. 2014. Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP- PGRI Pontianak. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.3 No.2 (<https://journal.ikipgriptk.ac.id/>) diakses pada 18 Januari 2020 pukul 16.53

Sugiyono.2017. Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D.Bandung: Alfabeta.

Sidik, dkk. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT.Remaja

Wan Muhlis El Abid, dkk. Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepakbola Siswa Hidayatul Muhsinin. FKIP UNTAN.

Wardhana, dkk.2017. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. (<https://eprints.uny.ac.id/>) diakses pada 18 Januari 2020 pukul 16.53