



Peningkatan Akurasi *Shooting* Pemain MA Al-Amien Jambu dengan Latihan *Target Game* Dalam Permainan Futsal

Improvement of Shooting Accuracy MA Al-Amien Jambu's Player with Target Game In Futsal

Roni Fadlani^{1*}, Nugroho Agung Supriyanto², Andi Fepriyanto³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: ronifadlan123@gmail.com

Abstrak

Shooting merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan futsal yakni untuk mencetak goal. Akurasi *shooting* yang baik akan membuat peluang untuk menang menjadi lebih besar. Peningkatan akurasi *shooting* bisa menggunakan latihan *target game* yang membuat pemain menjadi fokus dalam membidik sasarannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *shooting* pemain futsal MA Al Amien Jambu dengan latihan *target game*. Subjek penelitian ini berjumlah 10 pemain. Latihan *target game* terdiri dari bagian yakni *free kick*, *dribbling shooting*, *wall shoot*, *speed shoot* dan *spin shoot*. Latihan *target game* dilakukan selama 10 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan akurasi yang signifikan ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *target game* mampu untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain.

Kata kunci: futsal, *target game*, *shooting*

Abstract

Shooting is an important basic technique in futsal to score goals. Good shooting will make bigger the chances of winning. Increased shooting accuracy use exercise game target which it makes players focus to their targets. The aim was to determine the improvement in accuracy shooting in futsal players MA Al Amien Jambu with exercise target game. The subjects of this study amounted to 10 players. Exercise game target consists of sections were free kick, dribbling shooting, wall shoot, speed shoot and spin shoot. Exercise game target was carried out for 10 weeks. The results showed that there was a significant increase in accuracy shooting ($p < 0.05$). This conclusion that game target exercise can use to improve player shooting accuracy.

Keywords: futsal, *game target*, *shooting*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang pesat di dunia dan khususnya di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia sekitar pada tahun 2000-an. Dan tahun itu juga futsal mulai dikenal oleh masyarakat luas. Futsal bisa berkembang secara pesat karena hanya memerlukan lapangan yang kecil. Lapangan

yang kecil juga menjadi alternatif untuk berolahraga karena berkurangnya ruang publik untuk pembangunan.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani seorang pelatih sepak bola asal argentina. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), jika diartikan akan merujuk pada olahraga sepakbola yang dimainkan dalam ruangan (Anggel Hardi Yanto & Panggung Sutapa, 2018). Futsal dimainkan oleh 10 orang dengan masing-masing tim berisi 5 orang. Futsal bisa dimainkan oleh semua jenis kelamin dan usia.

Pencapaian performa dan prestasi yang maksimal setiap atlet harus bisa mempunyai *skill*, teknik, strategi dan mental yang baik pula. Beberapa teknik dalam permainan futsal antara lain, *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola) (Anwari et al., 2023). Lapangan futsal yang kecil menyebabkan perpindahan bola sangat cepat sehingga permainan futsal menjadi lebih dinamis dan menghibur hal ini menunjukkan perubahan pergerakan yang terus-menerus (Rudy et al., 2022).

Pemenang dalam permainan futsal adalah tim bisa mencetak *goal* sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan, tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola. Untuk mencetak *goal* dibutuhkan teknik *shooting* yang baik. (Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2020) menunjukkan bahwa teknik yang paling dominan pada permainan futsal adalah *shooting* dan *passing*. Oleh sebab itu akurasi *passing* dan *shooting* harus lebih diasah kembali pada permainan futsal. Teknik *shooting* memerlukan ketepatan dan ketenangan saat melakukannya agar bola yang ditendang mengenai sasaran yang dituju dan dapat menghasilkan *goal*. Salah satu cara menghasilkan *goal* dalam permainan futsal adalah dengan menendang sekeras mungkin dan tepat sasaran. Akurasi yang baik akan memberikan peluang mencetak *goal* yang besar dan mampu untuk membawa tim kedalam kemenangan.

Beberapa cara untuk melakukan *shooting* yakni dengan pemnggunaka punggung kaki, ujung kaki dan bagian dalam kaki, akan tetapi yang sering dilakukan menggunakan kaki bagian dalam dikarenakan akurasinya lebih baik jika dibandingkan dengan menggunakan bagian kaki lainnya. *Shooting* yang baik memerlukan kekuatan

otot kaki serta koordinasi dan keseimbangan serta ketenangan dalam menendangnya. (Burhaein et al., 2020; Paulus A. Buya et al., 2021)

Madrasah Aliyah (MA) Al-Amien Jambu merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal. Akan tetapi seiring berjalannya waktu tidak ada prestasi yang maksimal didapatkan saat mengikuti sebuah kompetisi. Berdasarkan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih futsal MA Al-Amien Jambu sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MA Al-Amien Jambu masih banyak melakukan *shooting* ke arah gawang tidak tepat sasaran atau tidak akurat. Hal ini bisa berdampak tidak baik saat pertandingan, sehingga menjadi peluang untuk menang menjadi kecil. Selain itu pelatih terlalu sering menerapkan latihan *passing* dibandingkan dengan latihan shooting. Program latihan di MA Al-Amien Jambu selama ini yang diberikan terhadap siswa, yaitu *passing-support* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan permainan futsal. Selama ini jadwal latihan yang diberikan dua kali dalam satu minggu pada hari rabu dan sabtu selama durasi waktu satu setengah jam setiap pertemuan. Program latihan di MA Al-Amien Jambu selama ini yang diberikan terhadap siswa, yaitu *passing-support* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan permainan futsal

Salah satu cara untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah dengan menggunakan *target game* (permainan target). Target yakni sebuah permainan yang memberikan target untuk dijadikan sasaran. Permainan target dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan ketepatan target sehingga akurasi *shooting* pemain bisa terasah dan menjadi lebih baik (Rudy et al., 2022; Tommy Lumbantoruan et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan akurasi shooting pada pemain yang berlatih dengan *target game* (Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2020; Anggel Hardi Yanto & Panggung Sutapa, 2018; Anwari et al., 2023; La Sawali, 2022; Paulus A. Buya et al., 2021; Rudy et al., 2022). Kebanyakan penelitian menunjukkan akurasi *shooting* meningkat karena saat *target game* atlet dapat mengasah ketenangan dan kebiasaan *shooting*. *Target game* sendiri mempunyai manfaat selain untuk akurasi tendangan juga mampu untuk meningkatkan fokus pemain saat akan melakukan *shooting* dan

memutuskan target mana yang menjadi sasarannya (Schaper et al., 2020; Tommy Lumbantoruan et al., 2021).

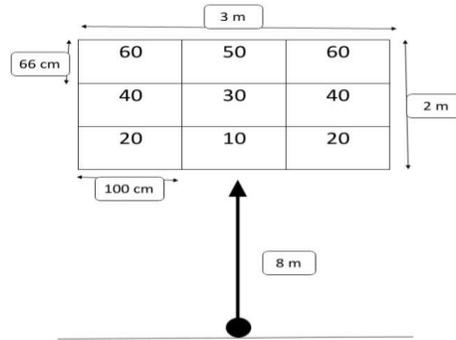
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal dengan menggunakan *target game*. Hal ini agar atlet menjadi senang berlatih dikarenakan hakikat bermain membuat sebuah latihan menjadi menyenangkan dan tercapai tujuan yang akan dicapai dari sebuah program latihan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan eksperimen semu. Eksperimen semu dikarenakan subjek penelitian akan diberikan *treatment target game* dan hasilnya akan digambarkan secara kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah pemain MA AL-Amien Jambu yang berjumlah 10 pemain.

Tahapan penelitian dimulai memberikan *informed consent* kepada subjek penelitian kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini akan dilakukan. Penelitian ini ada beberapa tahapan yakni *pre-test* dan *post test* dan *treatment* yaitu *target game*.

Instrument pengukuran akurasi *shooting* pada saat *pretest* dan *posttest* menggunakan adalah tes *shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, (Danny Mielke, 2007). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi sembilan wilayah skor. Sudut atas bernilai 60 poin, Bagian atas tengah bernilai 50 poin, amping tengah bernilai 40 poin, bagian tengah-tengah bernilai 30 poin, sudut bawah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki tiga bola di depan gawang. Jarak penendang ke gawang sekitar 7 meter. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya. Gambaran pengukuran seperti pada gambar 1 di bawah ini.



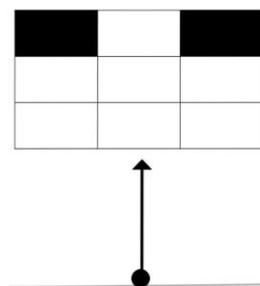
Gambar 1. Instrumen pengukuran akurasi shooting

Setiap subjek diberikan kesempatan menendang sebanyak 4 kali dan hasilnya akan dijumlahkan yang kemudian akan dicatat dan dibandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Treatment yang digunakan adalah *target game*. *Target game* yang akan dilakukan oleh MA Al-Amien Jambu adalah menendang bola ke sasaran ataupun terget yang sudah ditentukan, jika bola mengenai target maka pemain akan mendapatkan poni 10, tapi jika tidak mengenai target maka pemain akan mendapatkan poin 0. Dan bagi pemain yang mendapatkan poin paling rendah, maka pemain tersebut akan mendapatkan hukuman (*punishment*). *Treatment* ini dilakukan selama 10 minggu, dalam 1 minggu 2x pertemuan. Desain *treatment* permainan target yang peneliti rencanakan diantaranya:

a) *Freekick* (tendangan langsung)

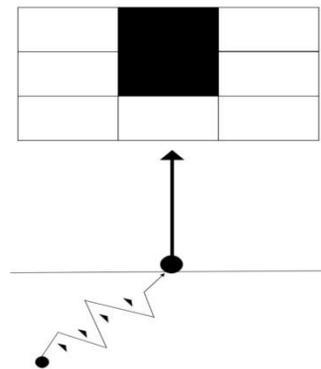
Tes ini bertujuan untuk melatih dan mengetahui akurasi *shooting* pemain dengan bola diam. Pada bagian ini subjek penelitian melakukan *shooting* dengan jarak 5meter kemudian di latihan selanjutnya jarak ditambah hingga 7 meter. Desain untuk permainan target yang pertama digambarkan seperti berikut ini.



Gambar 2. Desain *Freekick*

b) *Drib-Shoot (Dribling Shooting)*

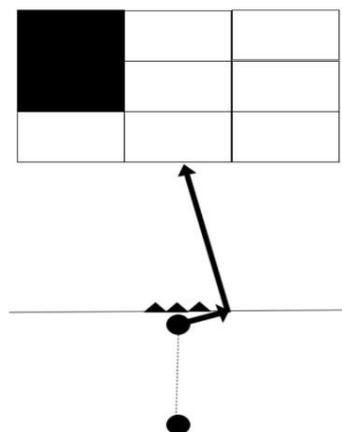
Permainan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* ke arah target yang sudah ditentukan. Desain untuk permainan target yang kedua yaitu digambarkan seperti berikut ini.



Gambar 3. Desain *Drib-Shoot*

c) *Wall-Shoot (Menerima dan Menendang)*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang sebelum melakukan *shooting* ke gawang. Tujuannya agar pemain dapat melakukan *shooting* jika mendapat operan dari pemain belakang dengan cara balik badan. Desain untuk permainan target yang ketiga yaitu digambarkan seperti berikut ini.



Gambar 4. Desain *Wall-Shoot*

Pengambilan data dilakukan secara 2 kali yakni saat *pretest* dan *posttest*. Hasil dari penelitian ini dapat terlihat dari tabel 1 di bawah ini. Keterbatasan penelitian ini adalah subjek penelitian yang terlalu sedikit, kemudian ditambah dengan pelaksanaan *treatment* yang hanya 10 kali pertemuan dengan setiap target game yang dirasa masih kurang maksimal.

Tabel 1. Hasil penelitian

Keterangan	Nilai Shooting	
	<i>PreTest</i>	<i>PostTest</i>
<i>Mean</i> (N=10)	166	191 *
<i>Standart Devisiasi</i>	26,750	26,854
<i>Min</i>	130	130
<i>Max</i>	220	230

*) Signifikan berbeda ($p < 0.05$)

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 atau data dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data pre-test memiliki signifikansi 0.373 atau lebih besar dari 0.05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Demikian juga dengan data *posttest*. Data *pos-test* memiliki signifikansi 0.174 atau lebih besar dari 0.05, sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Dari hasil perhitungan diperoleh 0.052 berarti $0.052 > 0.05$. Angka ini menunjukkan bahwa semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

Dari tabel 1. Terlihat bahwa perbedaan nilai shooting antara *pretest* dan *posttest* berbeda secara signifikan ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan target *game* memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan target mampu untuk meningkatkan akurasi *shooting* (Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2020; Anwari et al., 2023; La Sawali, 2022; Rudy et al., 2022).

Shooting merupakan bagian teknik dasar dalam permainan futsal yang penting. Hasil dari *shooting* yang dilakukan oleh pemain di lapangan akan memberikan dampak kepada hasil penelitian. *Shooting* yang baik harus mempunyai *power* dan akurasi yang

baik. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi akurasi dari sebuah *shooting* seperti fokus atau ketenangan dan posisi yang baik dalam melakukan *shooting*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa target game mampu untuk meningkatkan akurasi shooting pemain futsal secara signifikan ($p < 0.05$). Hal ini juga sama dengan beberapa penelitian sebelumnya. Banyak manfaat yang bisa didapatkan dari latihan target game. Selain mampu untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting target game juga mampu membuat pemain menjadi santai saat latihan yang artinya tidak ada beban sehingga pemain menjadi fokus saat melakukan *shooting*. Serta *target game* mampu melatih keterampilan dalam menerima operan bola, menggiring dan membuat keputusan ketika melakukan *shooting* saat diaplikasikan di lapangan. (Anwari et al., 2023)

Pemberian *treatment target game* dalam akurasi *shooting* mampu untuk meningkatkan kemampuan adaptasi bagian tungkai kaki saat menembak dari hasil koordinasi antara mata dan kaki sehingga bisa menghasilkan gerakan shooting yang lebih baik lagi (Burhaein et al., 2020). Hal ini dikarenakan saat pemberian *treatment target game* ada beberapa bagian yang melatih koordinasi kaki dan mata. Mata ditujukan untuk melihat target yang menjadi sasaran dan kaki digunakan untuk melakukan *shooting*. Hal ini perlu dilakukan terus-menerus agar menjadi terbiasa dan akurasi *shooting* semakin baik lagi.

Selain itu pemain juga harus fokus pada target area yang dituju. Kurangnya fokus juga akan mempengaruhi akurasi tendangan (Schaper et al., 2020). Fokus menjadi kunci untuk akurasi *shooting* yang tepat. Pemain harus mengurangi ketidakkfokus pada bagian yang tidak perlu. Selain itu posisi pemain juga menjadi salah satu faktor dalam akurasi shooting yang baik (La Sawali, 2022). Hal ini dikarenakan ketika pemain dalam posisi yang baik dan tenang maka pemain bisa fokus untuk menembak tanpa ada gangguan dari pemain lawan atau hal lainnya. Dan dalam *treatment target game* yang dilakukan juga mengaplikasikan itu, hal ini terlihat dari beberapa cara permainan *target game* yang berubah posisi agar pemain bisa menjaga akurasi tendangan yang baik dari segala macam posisi.

Shooting sendiri mempunyai banyak faktor yang bisa mempengaruhinya. Seorang pemain harus mempunyai kekuatan kaki yang besar. Kekuatan tungkai kaki yang besar

akan membuat bola melaju menjadi lebih kencang sehingga sulit untuk dihadang oleh pemain lawan.(Rian Desta Sintoko & Suharjana, 2018). Selain dari kekuatan tungkai kaki, dalam *shooting* juga membutuhkan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang diberikan kepada bola yang akan ditendang (Burhaein et al., 2020). Kekuatan tungkai kaki dan sudut *shooting* yang ideal akan membuat shooting semakin baik(Dede Sumarna, 2021).Oleh sebab itu pemain yang ingin menghasilkan *shooting* yang baik pemain harus menguasai teknik dasar secara baik, selain itu juga ditambah dengan kekuatan otot kaki serta koordinasi kaki dan mata serta keseimbangan. Hal ini bisa menghasilkan *shooting* yang bagus dan akurat.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini latihan *target game* mampu untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal. *Shooting* yang baik memerlukan kekuatan dan kecepatan tungkai kaki saat menedang. Selain kekuatan juga dibutuhkan fokus dan keseimbangan dalam melakukan *shooting*. Posisi yang baik akan membuat akurasi *shooting* juga akan semakin baik. Saran bagi pelatih sebaiknya memasukkan unsur latihan akurasi *shooting* dan tidak terlalu fokus kepada kekuatan *shooting*, karena kekuatan dan akurasi merupakan sesuatu yang penting dalam melakukan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif Sya'ban Ghaly Habitullah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, Volume 3*(Nomor 2).
- Anggel Hardi Yanto, & Panggung Sutapa. (2018). Shooting Training Models with the Playing Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018)*. Hal 493-497
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep shooting ability: A correlation study in under-18 football athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 265–270. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080515>

- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakar Raya.
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Sportif Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*. 6 (1): 9-20
- La Sawali. (2022). The Impact Of Target Shooting Exercise On Passing Accuracy In Soccer Games. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(4), 27–37. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i4.16880
- Paulus A. Buya, Doortje Tamunu, & Frederik Dj. Sumarauw. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Physical Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, Vol. 2(No. 1), 108–122.
- Rian Desta Sintoko, & Suharjana. (2018). Effects of Training Methods and Power on Shooting Accuracy in Football. *Nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science*. Hal 144-146
- Rudy, T., Sianturi, H., Valianto, B., & Simatupang, N. (2022). Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Development of Accuracy Shooting Training Tools in Futsal Games. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(4). <https://doi.org/10.33369/jk.v6i4.25403>
- Schaper, S., Kaaden, L. van der, Boode, V. de, & Savelsbergh, G. (2020). Visual Gaze Behaviour During Free-Kicks In Football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(5–6), 653–661. <https://doi.org/10.1177/1747954120943067>
- Tommy Lumbantoruan, Ahmad Atiq, & M. Fachrurrozi Bafadal. (2021). Keefektifan Latihan Game Of Target Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, Vol 10(No 3).