

PENGARUH LATIHAN SASARAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4 NUBATUKAN KABUPATEN LEMBATA PROVINSI NTT

Gaudensius Kelagi Tlupun*¹, Muhammad Hidayat Cakrawijaya², Aminuddin³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Correspondence* E-mail: dntlupun@gmail.com,

²E-mail: mochcakrapasau@unimerz.ac.id, ³E-mail: aminuddinnyampo@unimerz.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan Kabupaten Lembata Provinsi NTT. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen one group pretest-posttest design dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan sebanyak 27 siswa. Kemampuan shooting diukur menggunakan instrument Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke (2007 : 76).

Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh nilai t Signifikansi 0,001 atau lebih kecil dari 0,05 jadi terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai rerata hasil pretest sebesar 94,44 sedangkan hasil posttest naik menjadi 120,74. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh signifikan latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Nubatukan.

Kata kunci: *Latihan Sasaran Target, Kemampuan Shooting Dalam Sepakbola, Peserta Ekstrakurikuler*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan cara untuk meningkatkan kualitas hidup manusia agar bisa umur panjang walaupun sebenarnya umur dan kematian ada di tangan Tuhan Yang Maha Esa, dengan berolahraga manusia bisa sehat dan bugar (Aminuddin, 2021). Menurut Dini Rosdiani (2012: 61) Olahraga adalah setiap aktivitas yang



mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfirmasi dengan faktor alam.

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Menurut undang-undang RI No. 3 Pasal 1 Tahun 2005 menyatakan bahwa "Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani". Salah satu bentuk olahraga pendidikan di sekolah adalah olahraga sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting ke arah target dalam permainan sepakbola, Sejalan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola, Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat penelitian ini, Manfaat Teoritis dan Manfaat praktis,

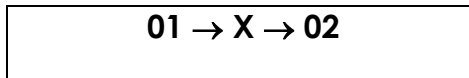
METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2017:72) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, pengaruh yang dilihat adalah pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting.



Penelitian eksperimen ini menggunakan desain one-group pretest andposttest design. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Struktur desain penelitian, sebagai berikut :



Keterangan:

X = Perlakuan yang diberikan

01 = Tes sebelum perlakuan

02 = Tes setelah perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian, setelah diberikan treatment (perlakuan) kemampuan shooting sebagian besar siswa mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari skor pretest dan posttest yang diperoleh masing-masing siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor posttest dengan skor pretest. Dari 27 siswa, hanya empat siswa yang tidak mengalami peningkatan kemampuanshooting setelah melakukan 12 kali treatment(perlakuan) selama 12 kali pertemuan. Adapun tabel deskripsi hasil tes ketepatan shooting seperti berikut ini :

Tabel 1. Data Hasil Tes Ketepatan *Shooting*

No	Nama Siswa	Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	Simon Semau Nillan	70	70	0
2	Emanuel C. J. Nillan	110	120	10
3	Tarsisius T. Benolon	100	150	50
4	Fransiskus S. Erap	110	130	20
5	Irenius Candra Haliwala	120	160	40
6	Yosep A. Tupen	60	60	0
7	Ignasius Kodak	120	190	70
8	Petrus Heroyordan L.	80	80	0
9	Fransiskus S. Mangu	120	140	20
10	Maximilianus Suban Bao	110	160	50
11	Yanuaris Ola Duli Bollo	100	110	10
12	Yanuaris Ngeo Bollo	70	110	40
13	Roberto Sia Making	140	180	40
14	Timotius Barca Kasim	80	100	20
15	Yohanes Salfi	140	170	30



16	Kristianus Kapitan Sogen	80	110	30
17	Baga Erwin Wali Mau	100	120	20
18	Raimundus Baha Balawala	110	130	20
19	Emanuel Aiman A. Laba	70	140	70
20	Tomas Aldo Uliyano	70	90	20
21	Jordanio G. P. Sogen	80	80	0
22	Wilemus Ola Rongan	60	100	40
23	Teodorus Plea	80	110	30
24	Arnoldus Wata Lejap	100	140	40
25	Yosep Dai Tukan	110	120	10
26	Siprianus V. Koban	80	90	10
27	Arcadius Alogrio Haliwala	80	100	20
Jumlah		2570	3260	
Mean		94,44	120,74	
St. Dev		22,927	120,74	
Min		60	60	
Max		140	190	

Setelah data terkumpul dan dideskripsikan, kemudian dilakukan analisis hasil penelitian dengan membandingkan skor ketepatan shooting pada saat pretest dan posttest. Analisis hasil ini bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Adapun hipotesis (H_a) penelitian ini yaitu "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan, sebelum data dianalisis, data harus memenuhi persyaratan analisis diantaranya itu;

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

N o	Variabel	Mean/ SD	Absolut	Positif	Negatif	Sig.	Ket.
1	Pretest	94,44/ 22,927	0,217	0,217	-0,122	0,00 2	Berdistribusi tidak normal
2	Posttest	120,74/ 33,504	0,107	0,107	-0,065	0,57 9	Berdistribusi normal

Data dikatakan normal apabila taraf signifikan lebih besar dari 0,05 atau dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data pretest memiliki signifikansi 0,002 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi tidak



normal. Sedangkan data posttest memiliki signifikansi 0,200 atau lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Uji Homogenitas

No	Variabel	Levene Statistik	Sig.	Ket.
1	Pretest	2,136	0,113	Homogen
2	Posttest	1,346	0,284	Homogen

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Dari hasil perhitungan diperoleh p pretest = 0,113 berarti $0,113 > 0,05$ dan p posttest = 0,284 berarti $0,284 > 0,05$. Angka ini menunjukkan bahwa semua data adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. Uji t (*paired samples test*)

Variabel	Mean/S D Pretest	Mean/S D Posttest	Interval		t	Nilai sig.	Ket.
			Batas bawah	Batas atas			
Pair 1							
Pretest- Posttest	94,44/ 22,927	120,74/ 33,504	-34,066	-18,527	- 6,957	0,001	Sig

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat analisis, maka data dapat dilanjutkan ke tahap analisis untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan hipotesis H_0 dan H_a . H_0 menyatakan bahwa "Tidak Ada Pengaruh Signifikan Latihan Sasaran Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan", sedangkan H_a menyatakan "Ada Pengaruh Signifikan Permainan Sasaran Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan".

Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh, jika H_0 ditolak jika $p < 0,05$. Sedangkan, H_0 diterima jika $p > 0,05$. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa signifikansi 0,001 atau $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Penggunaan uji t dengan menggunakan equal variance assumed menunjukkan bahwa kedua varian adalah berbeda (varian pretest dan posttest adalah berbeda). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa adanya treatment (perlakuan) yang dilakukan dengan permainan sasaran target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting dalam



permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$ banyaknya sampel untuk kelas eksperimen = 27, diperoleh $t_{tabel} = 2,055$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata data pretest = 94,44 sedangkan data posttest diperoleh nilai = 120,74 dan $t_{hitung} = 6,957$ dengan nilai signifikansi = 0,001. H_0 ditolak apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ jadi “ H_0 ditolak”, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara data pretest dan data posttest latihan sasaran target.

Pembahasan

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa dalam pendidikan jasmani saat ini. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Didalam bermain terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar siswa akan mengalami peningkatan ketepatan tanpa mengalami kejenuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan. Dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada ekstrakurikuler sepakbola.

Permainan sasaran target merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah : (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya ketepatan shooting awal siswa diketahui, (2) pemberian treatment (perlakuan) permainan sasaran target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 sampai 3 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan shooting terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan (01 Agustus 2022 – 01 Oktober 2022) di SMP Negeri 4 Nubatukan Kabupaten Lembata, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan sasaran target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan, dengan melibatkan 27 siswa. Menurut Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) “for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary”, maka penelitian ini dilaksanakan



selama 12 kali pertemuan di lapangan sepakbola Lamahora Kelurahan Lewoleba Timur, Kabupaten Lembata yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Sabtu. Pretest atau tes awal dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2022 dan posttest atau tes akhir pada tanggal 30 September 2022, sedangkan proses treatment(perlakuan) dilakukan mulai tanggal 24 Agustus 2022 hingga tanggal 24 September 2022 sebanyak 12 kali pertemuan.

Latihan sasaran target merupakan cara menyampaikan pembelajaran yang menarik untuk siswa pada tingkat SMP. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yang mana 23 siswa dapat melakukan shooting ke sasaran dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil pretest. Empat siswa lain memiliki hasil posttest yang tidak mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean pretest =94,44 lebih kecil daripada mean posttest =120,74. Hal ini berarti rata-rata siswa mengalami peningkatan skor shooting ke arah sasaran. Peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Pendekatan TGfU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan anak dalam bermain (Aris Fajar Pambudi, 2011). Hal ini membuat siswa lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran. Light (Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014:31) menyatakan bahwa pendekatan pengajaran permainan yang menggunakan menggunakan taktikal seperti model TGfU memberi peluang kepada pelajar mensintesis pengalaman lampau dengan pengalaman yang sedang berjalan merupakan proses pembelajaran permainan adalah tidak linear karena para pelajar dengan lingkungan yang tidak menentu, disandarkan pada teorikonstruktivisme.

Hasil penelitian ini terdapat empat siswa yang hasil pretest dan hasil posttest tidak mengalami peningkatan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan shooting pada keempat siswa yang tidak mengalami peningkatan, yaitu kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat, sikap badan saat melakukan shooting posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, konsentrasi pada siswa kurang sehingga mengakibatkan shooting tidak tepat sasaran, perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan shooting secara tepat sasaran, dan kurangnya keikutsertaan dalam proses latihan yang dilakukan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh signifikan latihan sasaran target



terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 4 Nubatukan. Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan shooting. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor posttest (tes akhir) dengan skor pretest (tes awal). Dari 27 siswa, terdapat 23 siswa yang mengalami peningkatan ketepatan shooting, sedangkan 4 siswa tidak mengalami peningkatan ketepatan shooting setelah melakukan 12 kali treatment (perlakuan).

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$ banyaknya sampel untuk kelas eksperimen = 27, diperoleh $t_{tabel} = 2,055$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-rata data pre-test = 94,44 sedangkan data post-test diperoleh nilai = 120,74 dan $t_{hitung} = 6,957$ dengan nilai signifikansi = 0,001, jadi "H₀ ditolak", maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara data pretest dan data posttest latihan sasaran target.

REFERENSI

- Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aminuddin, Wahyudin, dan Saharullah, 2021. Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO₂Max Atlet Bola Voli Putri Club Gowata Tahun 2021. *Jurnal Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Cakrawijaya, MH, Suhardianto, 2019. Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa SMP Negeri 2 Borong Sinjai. *Jurnal Tadulako Sport Sciences and Physical Education*.
- Cahyo Adi Priatno, 2014. Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Godean Sleman.
- Hopper, Tim and Darren Kruisselbrink, 2002. Teaching Games for Understanding (TgfU): What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). *Pola Pembangunan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: KONI.
- Lhaksana, Justinus, 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.



- Pambudi, Aris Fajar, 2011. Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- Rosdiani, Dini, 2012. Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum, 2007. Sport Development Index. Jakarta: PT Indeks.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 pasal 1 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Munandar, Wahyu, Muh. Janwar, Suhardianto, 2021. Peningkatan Hasil Belajar Teknik Passing dalam Permainan Sepakbola Melalui Media Audiovisual di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP Citra Mulia Makassar. Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga.
- Muhajir, 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014. Instruksi Model Taktikal Permainan. Batu Caves, Selangor: PTS Akademia.
- Subagyo Irianto, 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi, 2001. Permainan Besar I Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soedjono Dkk, 1985. Sepakbola Teknik dan Kerjasama. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono, 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- _____, 2017. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi, 2002. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Perkasa Rajawali.



Supardi, 2020. Pengaruh Sasaran Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Rantepoa. Skripsi Makassar: UNM

Yuni Satria Sumana, 2015. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)