

Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky

Suhardianto¹, Agus Ismail²

¹⁾²⁾ Universitas Megarezky

¹⁾ suhardianto@universitasmegarezky.ac.id

²⁾ agusismail@universitasmegarezky.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan variasi tiang rintang terhadap keterampilan akurasi *shooting* dalam permainan futsal pada mahasiswa Universitas Megarezky.

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan penelitian *Pre-eksperimental designs (nondesigns)* dengan *one group pretest and posttest design*. Populasinya adalah atlet futsal putra Universitas Megarezky sebanyak 25 orang. Pengambilan data menggunakan instrumen penelitian dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*). Teknik Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sampling jenuh (total sampling)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah diuji normalitas, homogenitas dan uji-*t*. pada taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi tiang rintang terhadap keterampilan akurasi *shooting*, yaitu diperoleh t -hitung sebesar 2,559 > t -tabel sebesar 2,059 sedangkan nilai signifikan $0,012 < \alpha < 0,05$. Karena tingkat signifikan lebih kecil daripada $\alpha < 0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata *posttest* lebih besar dibanding dengan nilai *pretest* atau (21.08 : 25.28) dengan selisih (4,20). Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi tiang rintang terhadap keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal Mahasiswa Universitas Megarezky.

Kata Kunci: Futsal, *Shooting*, Tiang Rintang.

A. PENDAHULUAN

Olahraga cabang Futsal saat ini sangat digemari oleh masyarakat perkotaan dimana sering diadakannya kejuaraan futsal antar Sekolah SMP, SMA dan SMK serta antar Perguruan Tinggi di Kota Makassar hampir setiap bulannya. Untuk mendapatkan prestasi yang baik hal yang harus dilakukan adalah pembina olahraga futsal dalam kegiatan latihan yang rutin dan terstruktur sesuai dengan program latihan.

Prestasi yang diperoleh oleh suatu tim tentunya didukung oleh beberapa faktor seperti ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai, kecakapan pelatih dalam memberikan materi maupun kemampuan atlet dalam mengikuti latihan. Faktor lain yang tidak kalah pentingnya yaitu penguasaan teknik dasar seperti *passing, stopping, dribbling, dan shooting* yang

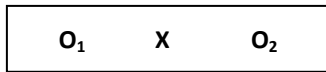
dikombinasikan pada saat bermain futsal. Berdasarkan hasil pengamatan di setiap pertandingan futsal pemain yang memiliki teknik dasar *shooting* yang baik akan lebih banyak mendapatkan peluang mencetak gol ke gawang lawan.

Permainan futsal merupakan salah satu pembinaan yang dilakukan di Universitas Megarezky melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga. Berdasarkan hasil wawancara dengan Pembina dan pelatih futsal di Universitas Megarezky diperoleh data keterampilan teknik dasar *shooting* masih sangat rendah terlihat di setiap pertandingan yang diikuti tim futsal Universitas Megarezky masih sulit untuk mentak gol dari hasil tendangan langsung kegawang (*shooting*), dimana tendangan yang dilakukan sering menlenceng dari sasaran yaitu gawang lawan. Untuk mendapatkan keterampilan

shooting dalam bermain futsal perlu pembinaan yang terencana melalui program latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *Shooting*. Berkaitan dengan hal tersebut, maka penulis mencoba menerapkan bentuk latihan variasi tiang rintang yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik akurasi *shooting* dalam permainan futsal.

B. METODE

Adapun jenis desain yang digunakan adalah *Pre-eksperimental designs (nondesigns)* dengan *one group pretest and posttest design*. *One group pretest and posttest design* adalah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*) (Sugiyono, 2012: 110) Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

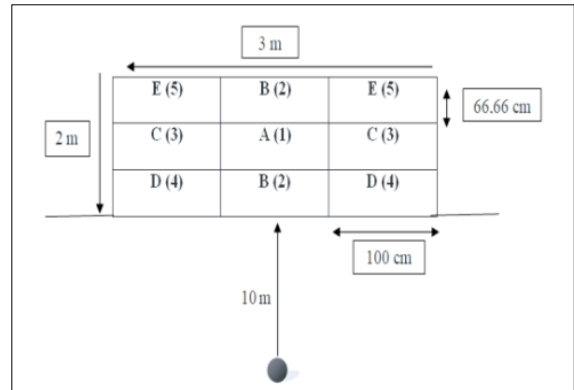


Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 124)

Teknik Pengumpulan data menggunakan Tes shoot on target, Tes ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan akurasi *shooting*. Adapun langkah – langkah melakukan tes ini:

1. Tujuan : Untuk meningkatkan akurasi shoting.
2. Alat yang digunakan : bola, gawang, meteran, tali, nomor – nomor skore, dan kuns.
3. Petunjuk pelaksanaan :
 - a. Gawang dipasang tali membentuk kotak – kotak dengan 9 kotak yang masing – masing kotak memiliki nilai mulai dari 1 - 5
 - b. Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan di samping kuns yang berjarak 10 meter di depan gawang/sasaran.
 - c. Setelah mendapat aba-aba dari suara peluit testi melakukan tendangan ke arah gawang yang telah dipasang tali dan diberi score
 - d. Testi diberi 10 kali kesempatan.
4. Testi akan mendapatkan skor ketika testi berhasil memasukkan bola ke arah gawang yang sudah diberi tali dan skore, semakin ujung target yang

di incar maka semakin tinggi skor yang didapatkan.



Gambar 2. Instrument Shoot on target
Sumber : Arki Taupan Maulana (2009: 36)

Teknik analisis data yang digunakan Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, linearitas, dan uji-t. Jadi keseluruhan analisis data statistik tersebut diolah melalui komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

C. HASIL

Data hasil penelitian yang diperoleh yaitu data tes awal (*pretest*) dan data tes akhir (*posttest*) keterampilan teknik *Shooting* dalam permainan futsal dari sampel latihan *Shooting* variasi tiang rintang. Berdasarkan hasil perhitungan secara statistik maka perolehan skor rata-rata, standar deviasi, range, data minimum, dan data maksimum dapat dilihat seperti dalam tabel berikut.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif

Statistik	Pretest	Posttest
N	25	25
Mean	21.08	25.28
Std. Deviasi	4.923	6.406
Range	19	23
Minimum	13	15
Maksimum	32	38
Sum	527	632

1. Uji Normalitas Data

Dari analisis uji kolmogorov-smirnov Z data *pretest* dan *posttest* yang di lakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Data pengujian normalitas *Pretest* (tes awal) dan *Posttest* (tes akhir) keterampilan akurasi *shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky. Dirangkum dalam tabel berikut ini :

Tabel 5.2 Rangkuman Uji Normalitas Data Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) terhadap keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	N	K-SZ	Sig	A	Ket
Pretest	25	0,541	0,931	0,05	Normal
Posttest	25	0,575	0,895	0,05	Normal

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians data *pretest* maupun data *posttest* keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

Tabel 5.3 Rangkuman Uji Homogenitas Data Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) terhadap keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Keterampilan Akurasi Shooting	Lavene Statistik	Df1	Df2	Sig.
	1,348	1	48	0,251

3. Pengujian Hipotesis Secara Inferensial (uji-t)

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan variasi tiang rintang terhadap keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky. Hasil uji hipotesis nantinya akan memperkuat hasil penelitian ini.

Kriteria pengujian, jika nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($\text{sig} < \alpha = 0,05$) maka nilai t tersebut dinyatakan cukup bermakna (signifikansi). Sebaliknya jika nilai $t\text{-hitung} < \text{nilai } t\text{-tabel}$, maka nilai t tersebut dinyatakan tidak

bermakna (tidak signifikansi). Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 5.4 Hasil Analisis Uji-t Independent samples test keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

Tabel 4. Pengujian Hipotesis Secara Inferensial

Variabel	t-hitung	t-tabel	Sig (2-tailed)	A
Keterampilan Shooting Pretest dan posttest	2,559	2,059	0,012	0,05

D. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan variasi tiang rintang terhadap keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

Hasil tes keterampilan keterampilan akurasi *Shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky dalam penelitian ini dianggap relevan dengan kerangka pikir yang disusun berdasarkan narasi tinjauan teori-teori yang mendukung.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t , dapat diketahui bahwa nilai t hitung 2,559 $>$ t tabel 2,059. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah 0,012 $<$ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi Ada pengaruh yang signifikan dari variasi tiang rintang terhadap peningkatan akurasi *shooting* dalam futsal mahasiswa Universitas Megarezky. Disamping itu nilai rata-rata *posttest* sebesar 25,28 lebih besar dibanding dengan nilai *pretest* 21,08, sehingga menunjukkan adanya peningkatan sebesar 4,20. Hal ini disebabkan karena variasi target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang Danny Mielke (2007:67)

Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi

dilapangan.. Variasi tiang rintang merupakan latihan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam latihannya. Variasi ini sebenarnya menjadi dasar bagi latihan - latihan yang lain, karena hampir setiap variasi latihan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Variasi tiang rintang ini merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan sebagai latihan kepada mahasiswa dalam latihan futsal. Hal ini didasari oleh karakteristik mahasiswa yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah mencari hal baru dan tidak membosankan. Didalam variasi tiang rintang ini terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar mahasiswa 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 club futsal yang ingin meningkatkan akurasi *shooting* para atletnya.

Memperoleh kemenangan dalam pertandingan futsal adalah dengan cara masukkan lebih banyak gol dari tim lawan. Untuk memasukkan gol pemain perlu memperbanyak tembakan kearah gawang lawan untuk mendapatkan peluang terciptanya gol. Pemain futsal harus mempunyai tingkat akurasi yang baik sehingga setiap tembakan kegawang lawan tidak melenceng dari arah sasaran. akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu Sri Haryono, (2008:48), Pendapat lain mengenai ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki Rubianto Hadi, (2007:51), berarti dapat disimpulkan latihan variasi tiang rintang ini merupakan latihan ketepatan/ akurasi. Jika diterapkan dalam program latihan futsal sesuai dengan dosis, frekuensi dan interval latihan maka dapat meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan futsal.

Variasi tiang rintang ini sebenarnya menjadi dasar bagi variasi- variasi yang lain, karena setiap variasi memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan dengan diadakan *pretest* dengan tujuan supaya ketepatan ketepatan tendangan *shooting* awal siswa diketahui, Pemberian *treatment* permainan target sebanyak 14

kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan menggunakan variasi ting rintang dapat meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* dalam permainan futsal mahasiswa Universitas Megarezky.

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai pengaruh variasi tiang rintang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan futsal pada mahasiswa Universitas Megarezky . Hal ini terlihat dari nilai signifikansi uji T diperoleh nilai sig 0,012 < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi tiang rintang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan futsal pada mahasiswa Universitas Megarezky.

2. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai penerapan variasi tiang rintang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan futsal pada mahasiswa Universitas Megarezky, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- a. Bagi Mahasiswa sekiranya bisa lebih giat dalam latihan dan melakukan latihan *shooting* secara berulang – ulang agar Keterampilan dapat meningkat.
- b. Bagi pihak Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Megarezky hendaknya dapat menerapkan program latihan dalam penelitian ini agar dapat digunakan secara terus menerus oleh mahasiswa Universitas Megarezky.
- c. Bagi pelatih, Pembina olahraga, dan guru pendidikan jasmani mempertimbangkan hasil penelitian ini agar dapat diterapkan dalam latihan futsal guna untuk meningkatkan akurasi *shooting* para atlit.
- d. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya menambah populasi yang lebih luas dan sampel yang berbeda sehingga faktor yang mempengaruhi persepsi terhadap hasil akurasi *shooting* permainan futsal dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arki Taupan Maulana. 2009. *Perbedaan Ketepatan Shooting Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi: FIK UNY.
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Haryono, Sri. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Irianto, Djoko Pekik, dkk. 2009. *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Diklat. FIK UNY.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, Justinus. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar SepakBola*. Bandung: Pakar Raya.
- Narti, R. A. 2007. *Futsal*. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.
- Saryono. (2008). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 3, nomor 3, (pp 48-49). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CVF Alfabeta.
- Sugono, Dendy. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Tenang, J. D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Wiarto, Giri. 2015. *Pabduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudianto, Lukman. (2009) *Teknik Bermain Sepak Bola & Futsal*. : Visi 7.