

Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi *shooting* pada permainan futsal

Ihham Alfarizi, Adang Sudrazat*, Anin Rukmana

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Indonesia

* Correspondence: adang.sudrazat@upi.edu

Abstract

This study aims to examine the effect of target patterns on shooting accuracy in futsal games at the extracurricular SMA Negeri 1 Ciwaringin. This form of research uses quantitative with a form of experimental method and sampling is done using total sampling with a research sample of 20 people. The research research design used a one-group pretest-posttest design. This research was conducted to determine whether or not shooting accuracy in futsal players, the research instrument was a shooting kick test to the target. The research was conducted 12 times a meeting by conducting an initial test (pretest) then given treatment (treatment) 10 times a meeting using a target pattern and then a final test (posttest). The results of the normality test with the Mean of the posttest 11.3 is greater than the pretest 7.45 with a Mean difference of 3.85 so there is a change after being given tereatment. The results of hypothesis testing using the t test, it can be seen that the t value (13.491) > t_{table} (1.699). From the results of the t test Sig value obtained is 0.000 smaller < 0.05, then Ho is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of the target game pattern training model on shooting accuracy in extracurricular participants of SMA Negeri 1 Ciwaringin.

Keyword: Game pattern; shooting accuracy; target

Abstrak

Peneitian ini bertujuan untuk mengkaji adanya pengaruh pola target terhadap akurasi *shooting* pada permianan futsal di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ciwaringin. Bentuk penelelitian ini menggunakan kuantitatif dengan bentuk metode eksperimen dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan total sampling dengan sampel penelitian berjumlah 20 orang. Desain penelitian penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui baik atau tidaknya akurasi *shooting* pada pemain futsal, instrumen penelitian berupa tes tendangan *shooting* ke sasaran. Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan melakukan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) 10 kali pertemuan dengan menggunakan pola target lalu dilakukan tes akhir (*posttest*). Hasil uji nomalitas dengan Mean dari *posttest* 11,3 lebih besar dari pada *pretest* 7,45 dengan selisih Mean 3,85 maka terdapat perubahan setelah diberikan tereatment. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai t_{hitung} (13,491) > t_{tabel} (1,699). Dari hasil nilai uji t Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < 0,05, maka Ho di tolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan pola permainan target terhadap akurasi *shooting* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ciwaringin.

Kata kunci: Akurasi *shooting*; pola permainan; target

Received: 15 Mei 2024 | Revised: 26 Mei 2024

Accepted: 29 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari segelintir kegiatan yang dilakukan manusia yang senantiasa menjalani aktivitas olahraga secara rutin (Zhannisa, 2015). Tujuan olahraga pun bermacam-macam tergantung apa yang menjadi kebutuhan utama dari individu tersebut (Pranata & Kumaat, 2022). Olahraga pun banyak jenisnya disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan gerak pada umumnya atau memenuhi kegiatan potensi prestasi yang ingin diraih. Hal ini sejalan dengan (Abduh et al., 2020) yang menyatakan bahwa aktifitas olahraga merupakan kebutuhan utama manusia dalam melakukan aktivitas lainnya. Dari sumber lainnya pun mengatakan (McGillivray et al., 2019) bahwa olahraga tidak hanya memenuhi aspek biologis manusia melainkan aspek kebahagiaan batiniah yang akan dirasakan oleh individu ketika melakukan olahraga.

Hal ini merupakan kontribusi dari berbagai aktivitas gerak yang lebih terspesifik lagi olahraga tertentu. Misalkannya olahraga permainan yang menggunakan bola. Menurut (Rifaldi et al., 2023) permainan yang menggunakan media atau alat salah satunya sepak bola, bola basket, bola voli dan futsal. Permainan yang menggunakan bola ini merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh dunia (Wolf et al., 2020). Hal ini menandakan bahwa olahraga ini sangat digandrungi oleh banyak orang. Terlebih pada permainan sepak bola yang memang olahraga favorit di negara ini. Dalam sebuah literatur (Bimanggara & Mansur, 2020) bahwa sepak bola merupakan olahraga yang kompleks dengan berbagai rangkaian teknik yang bervariasi yang menciptakan keindahan dalam sebuah pertandingan.

Namun pada hal lain permainan sejenis sepak bola atau lebih dikenal yaitu dengan nama futsal (Irawan & Limanto, 2021). Pada dasarnya futsal merupakan modifikasi sepak bola, dengan teknik dasarnya sama seperti sepak bola pada umumnya seperti shooting, passing, dribbling dan sebagainya, namun hal yang membedakannya adalah peraturan dan tempatnya (Irawan et al., 2019). Menurut (Hera, 2020) futsal awalnya dikembangkan secara tidak sengaja ketika Juan Carlos Ceriani dari uruguay ingin latihan sepak bola dan ketika itu hujan lalu Juan Carlos menginisiasi latihan sepak bola didalam ruangan. Hal tersebut menjadi cikal bakal terbentuknya futsal ini. Lalu futsal terus berkembang hingga sampai sekarang.

Kemajuan futsal tak lepas dari samanya permainan ini dengan sepak bola umumnya hal ini memberikan dampak pada perkembangan futsal yang sangat masif diserluruh duni dan terciptanya liga atau kompetisi futsal berskala dunia menandakan bahwa olahraga ini pun menjadi alternatif pilihan yang selalu menjadi olahraga favorit. Sejumlah teknik dasar dalam futsal pun sama dengan sepakbola passing, dribbling, shooting dan sebagainya (Fadhoil et al., 2023). Dikutip dari penelitian sebelumnya (Farhan et al., 2023) yang menyatakan bahwa latihan yang sesuai dengan tujuan yang jelas dengan berbagai sudut pandang pengetahuan dan pengalaman yang dirasa akan menciptakan proses latihan yang efektif bagi hasil yang ingin dicapai.

Hal ini sependapat dengan penelitian sejenis yang menyatakan bahwa (Taufik et al., 2021) latihan perlu dilakukan pemetaan sesi program yang membuat meningkatkan pemahaman pemain dan meningkatkan skill pemain pula. Hal ini menunjukkan bahwa dalam memenuhi ekspektasi latihan yang berkualitas seorang pelatih dituntut menjadikannya kreatif dalam memaksimalkan fasilitas dan ketersediaan bahan yang ada di sekelilingnya tanpa

menghilangkan esensi latihan yang maksimal. Menurut (Rico-González et al., 2020) latihan merupakan sebuah aktivitas yang memiliki tujuan tertentu dalam mempersiapkan permainan terbaiknya.

Hal ini dimaksud adalah sebuah tim harus diciptakan dengan berbagai latihan dasar dan latihan target penguasaan teknik lanjutan. Dalam latihan teknik dasar perlu dilakukannya penguasaan teknik dasar agar pemain bisa merasakan sentuhan yang halus dan terbiasa dengan intensitas tinggi yang ada dilapangan. Hal ini ditekankan pada teknik dasar seperti dribbling, passing dan shooting (Irfan et al., 2020). Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2017) teknik dasar merupakan sumber utama untuk terbiasanya pemain dalam mengola sikulit bundar agar mendapatkan sentuhan yang diinginkan. Terutama dalam teknik shooting atau tendangan, hal ini merupakan senjata andalan pemain dalam memperoleh skor. Oleh karena itu latihan ini dimaksudkan dengan menciptakan variasi latihan yaitu permainan terget dalam permainan futsal.

Pola latihan target merupakan latihan yang menggunakan media gawang atau benda yang memiliki potensi sebagai bahan untuk sasaran tendang yang memiliki titik point atau titik tuju tendangan untuk mempengaruhi akurasi tendangan (Irawan & Prayoto, 2021). Dengan demikian latihan ini diharapkan meningkatkan akurasi tendangan yang diinginkan dan bisa digunakan untuk kebutuhan (Raharjo, 2018). Tendangan yang dikembangkan oleh teknik dasar utamanya penggunaan teknik dasar shooting menggunakan jenis kaki seperti punggung kaki, kaki bagian dalam dan bagian luar (Agus et al., 2023). Pola latihan target ini memiliki rangkaian latihan yang sederhana namun memiliki efek yang besar bagi keterbiasaan pemain dalam melakukan shooting serta menghasilkan akurasi tendangan yang pas atau sempurna (Kurnia et al., 2023). Memvisualkan latihan ini dengan berbagai inisiasi berupa penulisan angka dan sasaran pada gawang agar menjadi patokan dalam permainan ini.

Namun pada lapangan masih banyak pemain atau inisiatif pelatih untuk memperkuat teknik dasar pun masih kurang. Hal ini menjadikan hasil dari latihan yang dilakukan oleh pelatih masih dirasa kurang dalam memenuhi harapan teknik dasar yang kuat terutama dalam teknik shooting (Atmojo & Bulqini, 2019). Shooting atau tendangan kaki merupakan senjata pemain yang harus dimiliki oleh pemain futsal terutama dalam futsal tidak hanya power yang harus dimiliki namun akurasinya pun harus mempuni. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau pengetahuan baru untuk pelatih atau individu yang membutuhkan bahan informasi mengenai cara untuk meningkatkan performa shooting dan meningkatkan akurasi shooting pada permainan futsal dengan pendekatan latihan pola target.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersumber dari hasil observasi peneliti yang dikorelasikan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya (Mahendra et al., 2022) menyatakan bahwa pengaruh latihan ikut andil dalam penerapan variasi latihan sehingga terdapat pengaruh pada akurasi shooting ini. Lalu penelitian sebelumnya (Anwari et al., 2023a) yang membahas hal yang serupa menyatakan latihan akurasi shooting sangat membantu pelatih atau individu untuk mencapai pemahaman atau sentuhan kemampuan yang sempurna. Hal ini mengidentifikasi kelogisan penelitian yang dapat diterima untuk dapatkan hasil penelitian yang relevan sesuai tujuan penelitian ini.

Pemberian perlakuan latihan ini pula diharapkan akan memenuhi sumber informasi tambahan serta penggunaan teori secara praktikal oleh pelatih menganut pada keefisienan

media yang sederhana dan mudah ditemukan disekitar lingkungan. Hal ini memberikan signifikansi informasi yang disampaikan akan lebih mudah diterapkan. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh dari pemberiannya perlakuan permainan target pada permainan futsal.

Metode

Dalam penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Eksperimen. Eksperimen merupakan metode yang akan menguji variable-variabel tersebut apakah efektif atau tidak dalam pengujiannya tersebut. Dikutip dari buku metodologi penelitian dalam olahraga oleh (Maksum, 2012:32) penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variable, ciri utamanya adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Dalam penelitian ini bermaksud mendapatkan sebuah data dari hasil *treatment*, *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan karakteristik tersebut, penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental yang menitik beratkan pada sebab akibat.

Seperti yang dilakukan (Simbolon & Sahyar, 2015) eksperimen merupakan cara praktis untuk mempelajari suatu dengan mengubah kondisi dan pengaruh terhadap hal lain. Dalam arti dilakukan manipulasi terhadap suatu variable yaitu penerapan latihan permainan target untuk kemudian diamati perubahan yang terjadi dalam variable terikat yakni akurasi shooting dalam olahraga futsal. Dalam penelitian ini menggunakan desain *one grup pretest-posttest desain* desain penelitian ini diberi perlakuan sebelum tes awal (*pretest*) dan ke tes akhir (*posttest*), menurut (Abraham & Supriyati, 2022) dalam desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan menggunakan total sampling, yang menggunakan seluruh anggota populasinya. Selanjutnya dilakukan *pretest* dan selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu latihan permainan target. Kemudian pada kelompok eksperimen diberikan *posttest* untuk mengukur hasil dalam perlakuan yang telah dilakukan tersebut. Populasi merupakan segelintir calon data yang akan diolah dengan menggunakan sumber data yang didapat lalu dilakukan pemberian perlakuan terhadap sampel (Arieska & Herdiani, 2018).

Dalam penelitian ini memiliki populasi sebesar 20 orang. Dengan menggunakan teknik total sampling berjumlah 20 orang. Hal ini dikarenakan populasi yang didapat mengalami kekurangan populasi menjadikan sampel yang dipilih adalah total sampling data yang digunakan. Menurut (Hermawan & Nugroho, 2023) total sampling digunakan apabila populasi kurang dari 20 orang maka digunakan teknik sampling yaitu total sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengolah data dari hasil *Tes* kemampuan shooting. Analisis data merupakan proses dalam mencari dan menyusun sebuah sistematis data yang sudah diperoleh. dalam kata lain, analisis data merupakan kelanjutan dari pengolahan data setelah semua skor diketahui.

Data masing-masing tes yang diperoleh melalui proses pengukuran, merupakan nilai yang masih mentah. Untuk mengetahui adanya pengaruh dari latihan permainan target maka harus melalui proses perhitungan statistik atau juga bisa menggunakan aplikasi SPSS versi 20,

pencatatan data hasil test. Dalam penelitian ini uji yang menguji perbedaan rata-rata hasil latihan awal shooting dan pola target. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis nol bahwa rata-rata pola target untuk menguji apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak. Lalu hasil data diolah untuk mengetahui data berdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas menggunakan uji normalitas kolmoagorov-smirnov.

Demikian dengan uji T-test adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok atau populasi (Rahmawati & Erina, 2020). Uji T-test mengasumsikan bahwa data yang diuji memiliki distribusi normal (atau mendekati normal) dan memiliki varian yang sama dengan uji ini dapat diketahui hipotesis penelitian terlihat keberpengaruhannya dalam suatu paradigma sebuah variabel yang diujikan. Menurut (Susilo, 2012) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian terutama sebagai pengukuran dan pengumpulan data berupa angket, seperangkat soal tes, lembar observasi, dsb. Dengan menggunakan seperangkat tes pengukuran yaitu dengan menggunakan tes kemampuan shooting ke gawang dengan sasaran. Tes ini merupakan tes yang diperuntukan bukan hanya tentang kekuatan tendangan tetapi akurasi yang sangat diperlukan dalam tes ini. Dalam penelitian ini akan dilakukan pengumpulan dan pengolahan data, yang diperoleh berasal dari instrumentes atau tes praktek.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu dari hasil *pretest*, *posttest* akurasi shooting futsal. Data kemampuan awal pemain futsal yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dari hasil *pretest* akurasi shooting futsal. Data ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan akurasi shooting futsal yang bertujuan untuk membandingkan hasil sesudah pemberian treatment atau perlakuan dengan hasil dari tes akhir atau *posttest*. Data yang dihimpun dipaparkan kedalam sebuah tabel berikut dibawah ini.

Tabel 1. Analisis data

Deskripsi Analisis Hasil	Deskripsi Analisis Hasil	
	Hasil	Hasil
Jumlah Data	20	20
Nilai Max	9	14
Nilai Min	5	8
Mean	7,45	11,3
Median	8	11
Modus	8	12
St.Deviasi	0,998	1,260

Berdasarkan hasil pola target diperoleh *pretest* dengan nilai paling tinggi 9 dan nilai paling rendah 5, mean atau rata-rata sebesar 7,45, median atau nilai tengah yaitu 8, modus atau nilai yang sering muncul 8, standar deviasi atau simpangan baku 0,998. Sedangkan pada *posttest* diperoleh nilai paling tinggi 14 dan nilai paling rendah 8, mean sebesar 11,3 sedangkan median yaitu 11 modus yaitu 12, simpangan baku 1,260.

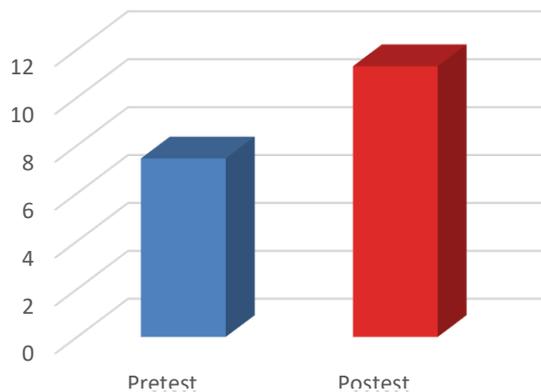


Diagram 1. Hasil *pretest-posttest*

Setelah itu dilakukannya uji statistik diantaranya uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov. Untuk mengetahui data bertebaran berdistribusi normal dan untuk mengajukan uji hipotesis harus melewati proses uji normalitas. Berikut adalah data uji normalitas dapat dilihat dalam tabel dibawah.

Tabel 2. Hasil SPSS uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil pretest	.259	20	.001	.885	20	.022
hasil posttest	.161	20	.188	.943	20	.268

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil penghitungan pada kolom Shapiro-wilk diperoleh nilai signifikansi pada *pretest* sebesar $0,022 > 0,05$ dan pada *posttest* $0,268 > 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi passing baik di *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas diatas mengenai hasil dari kedua tes tersebut dengan menarik kesimpulan jika data berdistribusi normal.

Uji hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat terpenuhi uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis data kemampuan akurasi menendang dengan melibatkan variabel pola permainan target dilakukan dengan menggunakan uji paired samples test hal tersebut dikarenakan data sudah dinyatakan berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis berikut ini:

Tabel 3. Uji paired

Pair	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)		
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
1	hasil pretest - hasil posttest	-3.850	1.631	.365	-4.613	-3.087	-10.556	19	.000

Berdasarkan dari tabel diatas pengambilan keputusan diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil dari latihan pola target dengan kurasi tendangan pada hasil nilai *pretest* dan *posttest*. Data hasil perhitungan statistik uji-t didapat hasil t_{tabel} adalah 2,093 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan $dk = 19$ dan taraf kepercayaan 95% (0,05). Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan tolak H_0 jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, karena $t_{\text{hitung}} (10,556) > t_{\text{tabel}} (2,093)$, maka terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan pola target terhadap hasil dari akurasi tendangan pada eskul futsal.

Pembahasan

Dari penelitian diatas dapat diketahui adanya pengaruh pemberian latihan yang melalui pendekatan secara latihan pola target terhadap akurasi tendangan bola yang terjadi dalam permainan futsal. Oleh karena itu faktor yang dapat diterapkan oleh seseorang yang memiliki potensi besar dalam pembentukan sebuah permainan futsal yang mampu mengembangkan potensi diri atau yang terlebih dengan memasukan faktor latihan pola target ini. Sebagai menu latihan yang dapat diterapkan dan menjadi sebuah alternatif. Penelitian sejalan dengan penelitian (Anwari et al., 2023a) yang menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi sebuah kemampuan seseorang yang ingin dicapai seorang pelatih.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa seseorang harus memiliki wawasan yang luas mengenai program-program latihan yang akan jadi menu latihan sebagai seorang pakar dibidang keolahragaan ini. Penelitian ini memberikan pandangan pola target yang dikembangkan akan jauh lebih efektif dengan adanya sebuah alat atau media yang layak untuk mendukung pemaksimalan performa program latihan. Dengan alat seadanya pun bisa jadi sebuah alternatif pembelajaran dengan tanpa menghilangkan esensi dari latihan ini menjadikan pandangan baru untuk melengkapi khasanah program-program latihan yang dapat diterima dan dapat dilakukan dengan alat-alat yang mudah ditemukan disekitar lingkungan.

Dalam literatur (Ribeiro et al., 2020) sebuah performa atau kekuatan yang diberikan oleh alat yang sederhana mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap apa yang ingin ditunjukan oleh seseorang. Hal ini menyatakan bahwa seseorang akan memiliki kemampuan diatas rata-rata dengan media yang seadanya (Matin et al., 2019). Namun perlu digaris bawahi hal tersebut bersifat kondisional karena memang jika alat yang dimiliki mempuni akan berdampak pada motivasi itu sendiri. Dengan banyaknya bentuk-bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain dengan meminimalisir beberapa kejadian seperti mendapat operan dari teman ataupun untuk melewati beberapa pemain sebelum melakukan shooting dan meminimalisir kejenuhan yang dapat menimpa para pemain (Anwari et al., 2023).

Hal tersebut di perkuat oleh landasan teori (Kartal, 2016) bahwa pemain yang terus melakukan hal yang monoton dan bertarget pada suatu tantangan yang baku akan mudah terkena rasa bosan. Hal ini menandakan bahwa perlu adanya variasi latihan yang perlu dipikirkan seorang pelatih atau pakar dibidang keolahragaan ini untuk memberikan kesan yang menyenangkan dalam sesi latihan. Pendapat ini diperkuat oleh (Sabdono et al., 2019) memberikan variasi latihan merupakan kewajiban untuk menambah motivasi pemain dalam hal ini untuk meningkatkan kesigapan, persiapan, kemampuan dan kepekaan dalam

membentuk karakter atlet yang baik. Dengan demikian bahwa bukan hanya kemampuan dalam *shooting* namun variasi latihan ini mampu meningkatkan segala aspek yang di inginkan.

Kemampuan *shooting* bukan hanya penentu dalam sebuah kemampuan yang selalu didapatkan oleh pemain namun hal ini sangat berhubungan dengan teknik dasar yang diperlukan oleh pemain untuk dapat berkomepetisi di setiap pertandingan. Dengan meningkatkan segala bentuk latihan akan didapatkan sebuah keterbiasaan dalam melakukan kemampuan yang di inginkan, gerakan otomatisasi akan didapatkan ketika pemain sudah memiliki kepekaan dalam teknik dasar yang akan menjadikan hal yang baik jika dikembangkan terus menerus (Iedynak et al., 2019). Jika teknikal sudah diterapkan dengan baik dengan berbagai menu-menu latihan yang diterapkan di sebuah pertandingan bukan hanya teknikal menjadi sebuah penentu keberhasilan atau kemenangan dalam sebuah pertandingan. Namun taktikal pun perlu diperhatikan karena memang keduanya tidak bisa dipisahkan karena taktikal dan teknikal yang akan mempengaruhi segala kondosi di lapangan

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari motede latihan menggunakan pola target untuk peningkatan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Ciwaringin. Hasil Mean dari *pretest* 18,86 dan *posttest* 25,34 dengan selisih Mean 6,4 maka mengalami peningkatan. Terlihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T, dapat diketahui nilai Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < dari 0,05 maka dengan demikian hasil dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 1 Ciwaringin terdapat pengaruh yang signifikan. Latihan pola target memiliki sudut pandang yang baik dengan memberikan sebuah pola latihan menggunakan permainan dapat diketahui bahwa pola permaianan target memiliki keberpengaruhan terhadap akurasi tendangan atau shooting pada pertandingan futsal khususnya memberikan opsi latihan yang dapat diterapkan oleh instruktur keolahragaan. Dengan memberikan gambaran mengenai latihan pola target

Pernyataan Penulis

Dengan ini saya menyatakan bahwa artikel dengan judul “pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal SMAN 1 Ciwaringin” ini dan segala isinya benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmiah yang berlaku di komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, saya bersedia menanggung resiko/hukuman jika di kemudian hari terbukti melanggar etika ilmiah atau jika ada pihak lain yang mengklaim keaslian karya ini.

Daftar Pustaka

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur

- Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Pendidikan*, 8(3), 2656–5862. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800>
- Agus, A. A. M., Kusuma, D. A., & Yulianto, P. F. (2023). Meningkatkan Ketepatan Passing Kaki Bagian dalam Menggunakan Pembelajaran Drill Sepakbola Siswa SMA Negeri Colomadu. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 1(1), 1–14. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JKO/article/view/2751>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023a). 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>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023b). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322>
- Atmojo, R. T., & Bulqini, A. (2019). Analisis Teknik Dasar Passing dan Shooting pada Pertandingan Babak Final Four Pro Futsal League 2018 Tim Vamos Mataram. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29222>
- Bimanggara, Y., & Mansur, M. (2020). Completeness of Football School (SSB) Facilities and Infrastructures: Survey for Ages Group 8-20 Years in Yogyakarta City. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 7(1), 72–82. <https://doi.org/10.2478/spes-2020-0006>
- Fadhoil, M. H., Hidayat, A. S., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Teknik Passing dalam Permainan Futsal pada Siswa Kelas VIII di SMP IT Bina Insani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 65–72. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10796>
- Farhan, M., Tomi, A., & Darmawan, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing dengan Metode Drill pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang. *Jurnal Atmosfer*, 1(4), 195–205. <https://pbsi-upr.id/index.php/atmosfer/article/view/365>
- Hera, R. (2020). Akademi Futsal Kota Pontianak. *Jurnal Mosaik Arsitektur*, 8(1), 149–162. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmarsitek/article/view/40138>
- Hermawan, D., & Nugroho, R. A. (2023). Tingkat Motivasi pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Kedondong. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 20–26. <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/2535>
- Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). Locomotor Activities of Professional Futsal Players During Competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 813–818. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116>
- Irawan, R., Soniawan, V., & Lesmana, H. S. (2019). Preparation of Physical Exercises and Techniques of Futsal Game for Teachers, Trainers and Coaches of Futsal in Sijunjung District. *Jurnal Berkarya Pengabdian pada Masyarakat*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i2.41>

- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.246>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <http://patriot.ppp.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47–53. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i7.1435>
- Kurnia, N. D., Subakti, S., Supriadin, S., & Syah, H. (2023). Pengaruh Latihan Drop Pass and Shooting Drills Terhadap Ketepatan Shooting dan Passing Pemain Sepak Bola Putra U-15 di Klub Maestro Fc Lombok Timur Tahun 2022. *Journal Scientific of Mandalika (Jsm)*, 4(1), 28–42. <https://doi.org/10.36312/vol4iss1pp28-42>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2017). Development of Futsal Basic Technique Training Model for Beginner Based on Playing Methods. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.21009/jipes.031.04>
- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Prastiwi, T. A. S., & Trans, M. N. Le. (2022). Analisis Shooting dan Passing terhadap Akurasi Tendangan pada Tim U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Sepakbola*, 2(2), 40. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.175>
- Matin, R. H., Rohaety, E. E., & Nuraeni, L. (2019). Penerapan Media Pembelajaran Pop-Up Book Anak Usia Dini pada Kelompok B Untuk Meningkatkan Kemampuan Keaksaraan Awal di Tk Nusa Indah. *Jurnal CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(2), 49–56. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i2.p49-56>
- McGillivray, D., Edwards, M. B., Brittain, I., Bocarro, J., & Koenigstorfer, J. (2019). A Conceptual Model and Research Agenda for Bidding, Planning and Delivering Major Sport Events That Lever Human Rights. *Leisure Studies*, 38(2), 175–190. <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1556724>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (D. A. Maksum (ed.); 10th ed.). Unesa University Press.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(2), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rahmawati, A. S., & Erina, R. (2020). Rancangan Acak Lengkap (Ral) Dengan Uji Anova Dua Jalur. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37478/optika.v4i1.333>
- Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., Brito, J., Sampaio, J., & Travassos, B. (2020). Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players.

- Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01709>
- Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Clemente, F. M., Rojas-Valverde, D., & Arcos, A. L. (2020). A Systematic Review of Collective Tactical Behaviour in Futsal Using Positional Data. *Biology of Sport*, 38(1), 23–36. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2020.96321>
- Rifaldi, R., Nur, S., & Salama, N. (2023). Pengaruh Passing pada Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Media Bola Basket. *Jurnal Jp.Jok*, 6(2), 173–184. <http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok/article/view/2671>
- Sabdon, A., Sutapa, P., & Pinru Phytanza, D. T. (2019). Development of Skills Training Model Attacking Futsal by Using Small Game-Side 3 vs 3 to Improve Basic Skills on High School Students. *ScienceRise*, 1(7), 45–49. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174680>
- Simbolon, D. H., & Sahyar, S. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbasis Belajar Fisika Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 21(3), 299–316. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v21i3.192>
- Susilo, A. B. (2012). Pengembangan Model Pembelajaran IPA Berbasis Masalah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Berpikir Kritis Siswa SMP. *Journal of Primary Education*, 1(1), 57–63. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpe/article/view/58>
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2021). Effect of Circuit and Interval Training on Vo2max in Futsal Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2283–2288. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4305>
- Wolf, S., Schmitt, M., & Schuller, B. (2020). A football player Rating System. *Journal of Sports Analytics*, 6(4), 243–257. <https://doi.org/10.3233/jsa-200411>
- Zhannisa, U. H. (2015). Implementasi Nilai-Nilai Olahraga dalam Pembangunan Nilai Kewarganegaraan dan Memperkokoh NKRI. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, 5(2), 865–878. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/civis/article/view/905>