

Peningkatan Keterampilan Shooting Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Kabupaten Bangkalan Tahun 2022

Amrollah Holidz¹, Heni Yuli Handayani², Khoirul Anwar³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Article Info	ABSTRACT
Article history: Accepted: 10 Agustus 2022 Publish: 20 August 2022	Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua orang dan banyak teknik yang harus dikuasai, seperti, passing, dribbling, control dan shooting. Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain futsal, cara ini merupakan cara untuk mencetak gol. Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat menciptakan gol memenangkan pertandingan atau permainan. Untuk itu sangatlah penting keterampilan shooting dalam permainan futsal. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pengembangan dimana terdapat 2 variabel. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal Jengkebuan Bangkalan dengan menggunakan objek penelitian siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkalan dengan jumlah sebanyak 20 orang. Hasil penelitiannya yaitu uji normalitas sebesar 0,977 dimana artinya penelitian ini berdistribusi normal, uji homogenitas sebesar 0,396 dimana artinya sampel yang digunakan homogen atau sama dan uji hipotesis 0,000 yang berarti signifikan atau H_a dapat diterima dan H_o ditolak.
Keywords: Futsal Shooting Olahraga Bangkalan	
Article Info	Abstract
Article history: Accepted: 10 Agustus 2022 Publish: 20 August 2022	<i>Futsal is a sport that is in great demand by everyone and has many techniques that must be mastered, such as passing, dribbling, control and shooting. Shooting is a basic technique that must be mastered by all futsal players, this method is a way to score goals. Shooting is a basic technique that must be mastered by every player, this technique is a way to create goals, because all players can create goals to win matches or games. For this reason, shooting skills are very important in the futsal game. The type of research used is development research where there are 2 variables. This research was conducted in the Futsal of Jengkebuan Bangkalan using the research object of extracurricular students of SMAN 1 Bangkalan with a total of 20 people. The results of the research are the normality test of 0.977 which means that this study is normally distributed, the homogeneity test is 0.396 which means that the sample used is homogeneous or the same and the hypothesis test is 0.000 which means that H_a is significant or H_a can be accepted and H_o is rejected.</i>
	<i>This is an open access article under the Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional</i>
Corresponding Author: Amrollah Holidz STKIP PGRI Bangkalan Email : holidzamrolah@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain, Richad (2010:3). Dengan kondisi tubuh yang bugar, seseorang dapat melakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama. Orang yang bugar akan selalu sehat pula tingkah lakunya, cara berfikir, dan dalam mengambil keputusan secara positif.

Dalam melakukan kegiatan futsal badan kita harus dalam keadaan sehat dan bugar. Jadi, Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang. Futsal turut juga dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah Internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, Futbool dan sala, Maulida (2010:28). Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua orang dan banyak teknik yang harus dikuasai, seperti, passing, dribbling, control dan shooting. Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain futsal, cara ini merupakan cara untuk mencetak gol. Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat menciptakan gol memenangkan pertandingan atau permainan. Olahraga futsal pada saat ini sangat marak di dunia, bukan hanya kaum laki-laki saja akan tetapi wanita juga banyak yang menggeluti. Terutama di masa remaja banyak anak-anak yang senang bermain futsal.

Sekarang bukan hanya di klub saja yang bisa mendapatkan ilmu tentang futsal. Akan tetapi di sekolah-sekolah juga memberikan wadah untuk siswa yang memiliki bakat bermain maupun siswa yang ingin tahu tentang olahraga futsal berupa ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya (Saputra 1999:6).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Disebut pengembangan berbasis penelitian (research based development). Menurut Sugiyono (2012: 407), metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel bebas yaitu latihan shooting ke arah gawang dan ketepatan keterampilan shooting pada kaki. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan shooting ke arah gawang. Menurut (Suharsimi Arikunto 2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen tes yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan shooting ke arah gawang sebanyak 3x. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke arah gawang (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke arah gawang. Teknik pengambilan data menggunakan tes kemampuan menendang bola ke arah gawang atau shooting.

Teknik analisa data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Teknik analisa data hasil penilaian kelayakan metode tritmen menggunakan ban untuk meningkatkan akurasi tembakan. Lokasi penelitian dilakukan di lapangan futsal Jengkebuan Kabupaten Bangkalan yang objek penelitiannya terdapat pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan. Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan yang berjumlah 20 orang sampel.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya yaitu mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya data yang akan dianalisis, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang didapatkan > 0,05 maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dan begitupun sebaliknya. Pengujian yang dilakukan tergantung dari variabel yang akan diteliti. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-smirnov tes dengan bantuan SPSS 21.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.04633435
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.106
	Negative	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel yang telah disajikan dapat dilihat bahwa nilai sig untuk uji normalitas yakni sebesar 0,977.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis homogenitas atau tidak uji homogenitas varian ini sangat diperlukan sebelum kita membandingkan dua kelompok atau lebih agar perbedaan yang ada bukan disebabkan oleh adanya perbedaan data kasar. Berdasarkan kriteria uji homogenitas, bila nilai sign > 0,05 maka data diasumsikan memiliki varian yang sama, tetapi bila nilai nilai sign < 0,05 maka data diasumsikan memiliki varian yang tidak sama. Untuk uji homogenitas varians dalam penelitian ini menggunakan bantuan Aplikasi IBM SPSS v21.0 for Windows.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.737	1	38	.396

Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai sign yang diperoleh yakni sebesar 0,396.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 21 yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest . Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel dan nilai sig p < 0,05, maka Ha diterima. Untuk mengetahui taraf signifikansi setelah diberikannya perlakuan digunakan perhitungan peningkatan dengan rumus uji paired sample t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Simple T-Test
Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Hasil – Kelompok	30.325	6.658	1.053	28.196	32.454	28.807	39	.000

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu 0,000.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan dari uji yang telah dilakukan, untuk uji normalitas nilai sign yang didapat yakni 0,977. Hal ini berarti nilai sign lebih dari taraf signifikan yaitu sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai sign yang diperoleh yakni sebesar 0,396. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sign yang diperoleh melebihi taraf sign yang ditentukan yakni 0,05. Hal ini berarti data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki varian yang sama. Lalu berdasarkan hasil uji independent sample t-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu $0,000 < \text{sig}$ taraf kesalahan sebesar 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya latihan menggunakan metode terhadap akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan berpengaruh signifikan.

Dari berbagai analisis data yang dilakukan hal ini berarti dalam penelitian ini metode peningkatan shooting benar berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan. Data yang digunakan pun berasal dari varian yang sama dan berdistribusi normal. Selain itu, dilihat dari tabel nilai pretest dan posttest dapat dikatakan nilai posttest jauh meningkat dibandingkan nilai pretest. Hal ini berarti perlakuan yang telah diberikan memiliki pengaruh terhadap skor pemain. Hal ini kemungkinan karena para pemain sudah merasa terlatih saat diberikan perlakuan oleh peneliti.

Dari hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan peningkatan shooting terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan. Oleh karena itu perlunya latihan yang kontinyu dan program latihan yang terstruktur perlu dijadikan sebagai acuan, agar tetap dapat terus meningkatkan kemampuan shooting para siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan di level tertinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai peningkatan shooting terhadap hasil ketepatan shooting pada permainan futsal dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan peningkatan shooting terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan. Berdasarkan uji homogenitas dan uji normalitas yang telah dilakukan, hasil yang didapat masing-masing uji yakni sebesar 0,977 untuk uji homogenitas dan 0,396 untuk uji normalitas. Kedua nilai ini lebih besar daripada nilai yang ketentuan yang ada yakni sebesar 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan peningkatan shooting terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkalan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maulida (2010). *Mengajar Olahraga* Jakarta: CV. SAHALA ADIDAYATAMA.
- Nurhasan. (2001). *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Universitas PGRI Semarang.
- Richad, (2010). *Buku Berlatih Kebugaran jasmani*: CV CITRAUNGGUL LAKSANA.
- Saputra (1999). *Pengembangan kegiatan Ko dan Ektra kulikuler*.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.