

## Efek metode permainan target terhadap kemampuan shooting olahraga futsal

Danar Ilmawan<sup>1\*</sup>, Evi Susianti<sup>1</sup>, Irfan Zinat Achmad<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

### Informasi Artikel:

Dikirim: 20 Oktober 2022; Direvisi: 29 Juli 2023; Diterbitkan: 1 September 2023

### ABSTRAK

**Masalah:** Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan shooting menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini.

**Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk menguji efek dari penerapan program permainan target dalam meningkatkan kemampuan shooting.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan group pretest and posttest design. Sampel dalam penelitian ini berasal dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Bekasi (n=23). Program permainan target diberikan sebanyak 6 kali pertemuan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes shooting selama 15 detik. Analisis data menggunakan IBM SPSS versi 25.0 untuk menguji deskriptif data, normalitas dan paired sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan nilai pre-post.

**Hasil:** Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan target selama 6 kali pertemuan secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan shooting siswa yang rendah menjadi lebih baik ( $p \leq 0.05$ ). Dengan demikian penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan shooting dapat meningkat apabila siswa mendapatkan permainan target.

**Kesimpulan:** Penelitian ini berkontribusi sebagai cara untuk menambah wawasan guru dan pelatih mengenai pentingnya penggunaan permainan target dalam olahraga futsal.

**Kata Kunci:** permainan target; shooting; futsal

### *Effect of target game method on shooting ability of futsal sport*

### ABSTRACT

**Problem:** The low ability of students in shooting is the main problem in this study.


**Purpose:** this study aims to examine the effect of implementing a target game program in improving shooting skills.

**Methods:** This study used an experimental method with a group pretest and posttest design. The sample in this study came from students who took part in futsal extracurricular activities at MAN 1 Bekasi (n=23). The target game program is given in 6 meetings. The instrument in this study used a shooting test for 15 seconds. Data analysis used IBM SPSS version 25.0 to test descriptive data, normality and paired sample t-test was used to test differences in pre-post scores.

**Results:** The findings in this study showed that the application of target games for 6 meetings could significantly improve students' low shooting abilities for the better ( $p \leq 0.05$ ). Thus this study confirms that shooting ability can increase if students get the target game.

**Conclusion:** This research contributes as a way to add insight to teachers and coaches about the importance of using target games in futsal.

**Keywords:** target game; shooting; futsal

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.889>



### Penulis Korespondensi:

Danar Ilmawan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: danarilmawan69@gmail.com

---

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral dan sosial) dan rohani (spiritual) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat (Fitron & Mu'arifin, 2022). Pendidikan jasmani memberi tekanan pembelajaran tidak hanya pada aspek psikomotor dan kognitif semata, akan tetapi menekankan pada aspek afektif dan sosial (Hasan et al., 2015). Ruang lingkup materi pendidikan jasmani di sekolah terdiri dari olahraga permainan, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri atau senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Olahraga permainan terdiri dari atletik, kasti, sepak bola, bulutangkis, bola basket, bola voli, bola futsal serta aktivitas lainnya.

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di hampir seluruh dunia termasuk Indonesia (Mahendra et al., 2020). Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000an, mulai dikenal masyarakat. Salah satu olahraga beregu yang sangat diminati warga Indonesia adalah bola futsal, Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia (Setiawan et al., 2020). Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepak bola (Rahmadiani et al., 2019). Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik.

Salah satu syarat untuk dapat bermain futsal dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar futsal yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Keterampilan dasar futsal ada beberapa macam, seperti stoping (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola) (Ramadhan, 2021). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain futsal yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar futsal yang dibutuhkan dalam permainan futsal, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga futsal kepada siswa.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting kearah target secara tepat. Kemampuan shooting dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan shooting

---

dengan akurasi yang tepat (Nosa et al., 2019). Seperti contoh pada pemain profesional, pemain futsal yang menguasai teknik shooting yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan shooting tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Kegiatan pembelajaran futsal merupakan cabang olahraga yang paling digemari di MAN 1 Bekasi. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang antusias mengikuti pembelajaran futsal di sekolah. Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan shooting ke arah target secara tepat. Kemampuan shooting memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian siswa yang masih kesulitan untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan wawancara pada tanggal 09 Januari 2022 terhadap siswa di MAN 1 Bekasi, menyatakan bahwa kesulitan melakukan shooting dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, menyatakan bahwa kesulitan melakukan shooting dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan shooting tidak tepat sasaran. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala siswa dalam melakukan shooting ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan shooting bagi kompetisi futsal, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah permainan target.

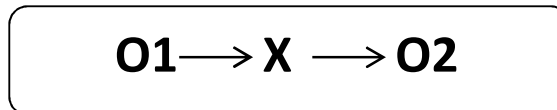
Permainan target adalah suatu bentuk permainan melempar atau menendang bola ke arah sasaran (Widodo, 2018). Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya (Nuriawati et al., 2020). Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya (Alamsyah et al., 2019). Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal ataupun bola voli (Aini, 2021). Pada dasarnya permainan ini merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran (Puriana, 2020). Hasil penelitian Priatno, (2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan shooting. Penelitian lainnya, Sumana, (2015) menyatakan ada pengaruh yang signifikan model latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target, sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat (Zanurdi et al., 2022). Meskipun penelitian tentang permainan target sudah banyak diteliti secara nasional, namun sedikit sekali yang menerapkan permainan tersebut pada siswa Madrasah Aliyah Negeri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti bertujuan untuk menguji efek dari permainan target untuk mengatasi kelemahan shooting ke arah target oleh siswa di MAN 1 Bekasi.

## Metode

Berdasarkan sifat yang terukur dan pasti, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri diartikan sebagai pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen sendiri diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Arikunto, 2018). Penelitian eksperimen ini menggunakan one-group pretest and posttest 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 :



Gambar 1. Pretest-Posttest Design  
(Sugiyono, 2014)

Keterangan:

X : Perlakuan yang diberikan.

O1 : Tes sebelum perlakuan.

O2 : Tes setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 23 orang terdiri dari kelas X, XI, dan XII di MAN 1 Kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah Sampel adalah keseluruhan subjek penelitian. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang ada di MAN 1 Kota Bekasi berjumlah 23 siswa terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII maka untuk itu peneliti dalam pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	23
	Jumlah	23

Instrumen kemampuan shooting yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes Shooting Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Mielke, (2017). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa

mencatat skornya.

Program treatment diberikan sebanyak 6 kali pertemuan dan penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak sekolah yang siswanya dijadikan sampel dalam penelitian ini. Untuk lebih jelas mengenai program permainan target disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Program Permainan Target

No	JENIS TES	PELAKSANAAN	TARGET
	Pre-test	Shooting	Sebanyak mungkin
1	Ball Technique Tes I	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak Peserta melakukan shooting 5 Meter</li> <li>kesempatan shooting 3 kali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point bawah tengah Point 10</li> </ul>
2	Ball Technique Tes II	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak Peserta melakukan shooting 5 Meter</li> <li>Kesempatan shooting 3 kali</li> <li>Target terbagi ke dalam 3 bagian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point Kanan Atas Point 40</li> <li>Point Kiri Atas Point 40</li> </ul>
3	Ball Technique Tes III	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak peserta melakukan shooting 5 dan 7 Meter</li> <li>Kesempatan 3 kali shooting</li> <li>Target shooting berada di tengah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point tengah Point 20</li> </ul>
4	Ball Technique Tes IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak peserta melakukan shooting 5 dan 7 Meter</li> <li>Kesempatan 3 kali shooting</li> <li>Sasaran target terbagi ke dalam 3 sasaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point Kiri Atas Point 40</li> <li>Point Tengah Atas Point 20</li> <li>Point Kanan Atas Point 40</li> </ul>
5	Ball Technique Tes V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak peserta melakukan shooting 5 dan 7 Meter</li> <li>Kesempatan 3 kali shooting</li> <li>Sasaran target terbagi ke dalam 2 sasaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point Bawah Kanan Point 50</li> <li>Point bawah kiri point 50</li> </ul>
6	Ball Technique Tes VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak peserta melakukan shooting 5 dan 7 Meter</li> <li>Kesempatan 3 kali shooting</li> <li>Sasaran target terbagi ke dalam 2 sasaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point Atas Kiri Point 40</li> <li>Point bawah Kiri Point 50</li> </ul>
	Post-test	Shooting	Sebanyak mungkin

Setelah data hasil tes shooting terkumpul maka akan di analisis menggunakan IBM SPSS versi 25.0. Langkah pertama adalah mencari nilai *mean* dan *std. deviation*, normalitas data. Uji *Paired sample t-test* digunakan sebagai cara untuk melihat

peningkatan kemampuan *shooting* setelah mendapatkan program permainan target. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0.05.

## Hasil

Tabel 3 menunjukkan hasil pengujian deskriptif data yang meliputi nilai mean dan std. deviation. Tabel 4 menunjukkan bahwa permainan target pada tahap pre-post memiliki distribusi normal. Sedangkan Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan shooting dikarenakan dampak penerapan program permainan target ( $p \leq 0.05$ ).

Tabel 3. Deskriptif Data

Kegiatan	N	Mean	Std. Deviation
Pre	23	61.52	7.298
Post	23	74.13	6.851

Tabel 4. Pengujian Normalitas Data

Kegiatan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre	.874	23	0.080
Post	.922	23	0.073

Tabel 5. Pengujian *Paired Sample t-test*

Kegiatan	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	t	Sig.
Pre-Post	12.609	4.229	14.298	0.000

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek dari permainan target untuk mengatasi kelemahan shooting ke arah target. Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program permainan target terbukti mempunyai efek positif pada peningkatan kemampuan shooting siswa. Hal ini dikarenakan permainan target menyajikan permainan yang berfokus pada menendang suatu bola kepada target sasaran atau kotak sasaran. Permainan ini di kemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, dengan demikian siswa merasa lebih semangat untuk mengikuti proses latihan dan hal itu berdampak pada tingkat pemahaman yang jauh lebih baik (Ramadhan, 2021). Penggunaan permainan dengan target sasaran, akan memicu siswa untuk lebih berkonsentrasi atau focus untuk menendang bola agar mengenai target sasaran, dengan cara ini lah kemampuan shooting siswa secara bertahap dapat berkembang menjadi lebih baik dari pada sebelumnya (Nuriawati et al., 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa permainan berbasis target merupakan permainan yang ampuh dalam meningkatkan kemampuan shooting siswa, karena melalui permainan ini siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan

berdampak pada kemampuan shooting yang terarah (Widodo, 2018).

### Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penerapan program permainan target menjadi salah permainan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting siswa dalam olahraga futsal. Penelitian di masa mendatang perlu dilakukan, mislanya membandingkan permainan target dengan banyak variasi. Penelitian ini berkontribusi sebagai literature dalam menambah wawasan keilmuan guru, pelatih maupun siswa dalam olahraga futsal.

### Referensi

- Aini, K. (2021). Improving Passing Skills on Volleyball Using Target Games Approach. *Journal Sport Area*, 6(1), 28–36. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5288](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5288)
- Alamsyah, P., Septiadi, F., & Soleh, M. (2019). Metode latihan permainan target Untuk meningkatkan akurasi lemparan penjaga gawang siswa ssb zeroosix u-1. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 12–19. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Fitron, M., & Mu'arifin, M. (2022). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p264-271>
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Mahendra, A., Riyoko, E., Nita, P., & ... (2020). Pelatihan Pertahanan dan Serangan Permainan Futsal. ... *Dedikasi: Jurnal ...*, 3(1), 76–81. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/5364>
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218>
- Nuriawati, I., Suroto, S., Tuasikal, A. R. S., & Setyorini, S. (2020). Efektivitas Model Permainan Target Berbasis Goal Orientation Pada Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 13–22. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8313>
- Puriana, R. . (2020). Effect of Target Game on Improvement Shooting Accuracy In Football Games. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 6(2), 68–76.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat Smp Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(2), 223–229. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8994>

- Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknika Cisaat. *Jurnal Movement and Education*, 2(1), 118–126.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M. E., & Sabino, B. (2020). Self-efficacy dan mental toughness : Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, A. (2018). Development of Target Game Model to Improve Shooting Skills in Football Game. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12463](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12463)
- Zanurdi, L. J., Rahayu, E. T., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Under Ring Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 37–48.