



Pengaruh Latihan dengan Pendekatan Bermain terhadap Akurasi *Shooting* Futsal Siswa SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi

Endarman Saputra¹, Anggel Hardi Yanto^{2*}

Program Studi Kepeleatihan Olahraga, Universitas Jambi. Indonesia¹.

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi. Indonesia².

Correspondence Author : angelhardiyanto@unja.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan bermain terhadap akurasi shooting futsal siswa SMP Tri Sukses *Boarding School* Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan one group *pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri atas satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan futsal dengan pendekatan bermain. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh subjek terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat akurasi shooting futsal. Selanjutnya, setelah pelaksanaan perlakuan selama periode tertentu, dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur perubahan kemampuan yang terjadi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan futsal dengan pendekatan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal siswa SMP Tri Sukses *Boarding School* Kota Jambi.

Kata Kunci: Futsal, Pendekatan Bermain, Akurasi *Shooting*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training using a play-based approach on the futsal shooting accuracy of students at Tri Sukses Boarding School in Jambi City. The method used is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consist of a single experimental group that receives futsal training with a play-based approach. Before the treatment is given, all subjects first take an initial test (pretest) to determine the level of futsal shooting accuracy. Subsequently, after the treatment is carried out over a certain period, a final test (posttest) is conducted to measure the changes in ability that occur. The data obtained were analyzed using statistical tests to determine the differences between pretest and posttest results. The analysis showed a significance value (2-tailed) of 0.000, which is less than 0.05, so the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Thus, it can be concluded that futsal practice through a playing approach has a significant effect on improving shooting accuracy among students at Tri Sukses Boarding School in Jambi City.

Keywords: futsal, playing approach, accuracy shooting

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik tingkat sekolah menengah pertama karena karakteristik permainannya yang dinamis, cepat, dan menuntut keterampilan teknik yang baik. Salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan keberhasilan dalam permainan futsal adalah shooting, khususnya akurasi dalam melakukan tembakan ke gawang. Akurasi shooting menjadi faktor penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan mencetak gol dan efektivitas permainan secara keseluruhan. Menurut Luxbacher (2013), shooting yang efektif harus dilakukan dengan teknik yang benar serta didukung oleh kontrol gerak dan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu, proses latihan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan akurasi shooting pada pemain futsal usia sekolah.

Latihan teknik futsal pada peserta didik perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan bermain merupakan salah satu metode latihan yang dinilai sesuai untuk siswa usia SMP karena mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, menantang, dan tidak monoton. Pendekatan ini memungkinkan siswa belajar teknik melalui situasi permainan yang mendekati kondisi sebenarnya. Menurut Bompia & Buzzichelli, (2019), latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik, motivasi berlatih, serta transfer keterampilan ke dalam situasi pertandingan. Selain itu, Mitchell et al., (2020) menyatakan bahwa pendekatan bermain dapat membantu peserta didik memahami konteks permainan sekaligus mengembangkan keterampilan teknik dan taktik secara bersamaan.

Meskipun pendekatan bermain memiliki potensi besar dalam pembelajaran dan latihan olahraga, penerapannya dalam latihan futsal di lingkungan sekolah masih belum sepenuhnya didukung oleh bukti empiris, khususnya terkait peningkatan akurasi shooting. Di SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi, latihan futsal masih cenderung berfokus pada pengulangan teknik secara konvensional, sehingga diperlukan alternatif metode latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh latihan dengan pendekatan bermain terhadap akurasi shooting futsal siswa SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan model latihan futsal yang lebih efektif dan aplikatif di lingkungan sekolah

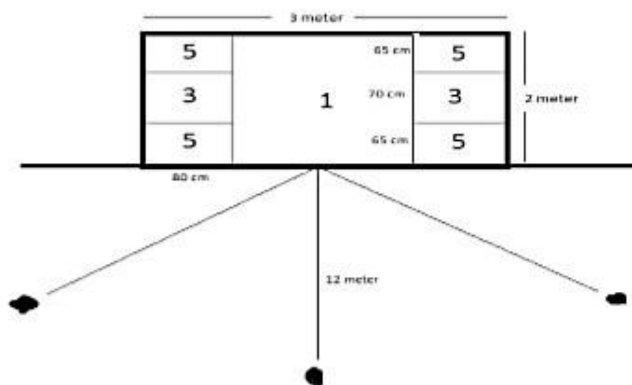
METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest posttest design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu diberikan tes awal (pre test), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi test akhir (post Test), dimana T1 = Pretest (tes awal), T2 = Posttest (tes akhir), X = treatment (perlakuan).



Gambar 1. Bagan rancangan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi pada periode April sampai dengan Agustus 2020. Subjek penelitian merupakan sebagian dari populasi, yaitu sebanyak 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dengan cara undian, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk menghindari unsur subjektivitas peneliti serta memperoleh sampel yang representatif terhadap populasi yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih objektif (Sugiyono, 2017).



Gambar 2. Instrument tes (Narlan et al., 2017)

No.	Skor	Kriteria
1.	30-40	Baik Sekali
2.	23-39	Baik
3.	16-22	Cukup
4.	9-15	Kurang
5.	0-8	Kurang Sekali



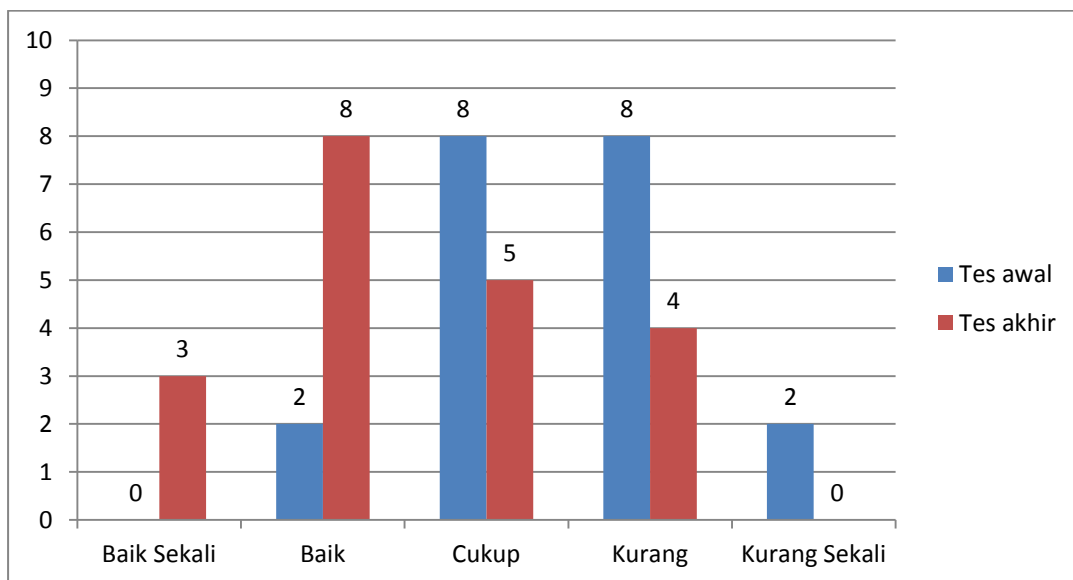
Gambar 3. Permainan cetak gol dengan cepat, b) Permainan 4 vs 2 target bola, c) Permainan 2 vs 1 target gawang, d) Permainan 2 vs 2 target gawang (Hardi Yanto & Sutapa, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh melalui tes akurasi shooting futsal yang diberikan kepada siswa SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi sebagai sampel penelitian. Pelaksanaan tes dilakukan dengan posisi tester berada di belakang bola pada tiga titik tembakan yang telah ditentukan, yaitu titik tengah, kanan, dan kiri gawang dengan jarak 12 meter. Setiap peserta diberikan 10 kesempatan menendang bola, terdiri atas 4 tendangan dari titik tengah, 3 dari titik kanan, dan 3 dari titik kiri. Penskoran dilakukan berdasarkan sasaran gawang yang terkena bola, di mana apabila bola mengenai tali pemisah skor, maka diambil nilai tertinggi dari dua kemungkinan skor. Apabila bola hasil tendangan keluar dari sasaran, maka waktu tetap dihitung namun skor yang diperoleh adalah 0. Instrumen tes ini

dirancang untuk mengukur ketepatan arah dan kontrol tendangan, yang menurut Luxbacher (2011) merupakan indikator utama dalam menilai akurasi shooting pada permainan futsal.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik inferensial. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,20 ($>0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas varians menggunakan uji Levene menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,101 ($>0,05$), yang menandakan bahwa data berasal dari sampel yang homogen. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t-test dengan pedoman pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi, di mana jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Santoso, 2017). Hasil analisis menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Temuan ini menguatkan bahwa latihan dengan pendekatan bermain memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan akurasi shooting futsal siswa, sejalan dengan pendapat Bompa & Buzzichelli, (2019) yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan efektivitas penguasaan keterampilan teknik olahraga.



Gambar 4. Analisis pengaruh latihan dengan pendekatan bermain

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai sig (2tailed) adalah 0,000 yang mana $<$ dari 0,05, maka jika Jika nilai sig (2 tailed) $<$ 0,05 H_0 di tolak dan H_A diterima, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan pendekatan bermain terhadap accuracy shooting futsal siswa SMP Tri Sukses Boarding School Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (10th ed.). Human Kinetics.
- Hardi Yanto, A., & Sutapa, P. (2019). *Shooting Training Models with the Playing Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students*. 278(YISHPESS), 493–497. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.125>
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to success*. Human Kinetics.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human kinetics.
- Santoso, S. (2017). *Statistik multivariat dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.