

Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo

Chaira Indah S¹, Firmansyah Dahlan², Suaib Nur³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena para pemain futsal putri HMPS penjas dinilai masih kurang maksimal dalam melakukan latihan dengan menggunakan shooting kaki bagian dalam sehingga mengurangi semangat dalam metode pelatihan yang diberikan oleh pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (treatment) metode latihan permainan target. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Analisis data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikansi 0,05.

Dari hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada eksperimen yang mendapatkan perlakuan (treatment) metode latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai t hitung (15.072) > t tabel (1.725).

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Ketepatan Shooting

Abstract

This research was conducted because the HMPS Penjas women's futsal players still did not optimal in carrying out exercises using inner leg shooting thereby reducing enthusiasm in the training method provided by the coach. This

study aims to determine the effect of target game training on the accuracy of shooting using the inner legs of female futsal players at HMPS Penjas Muhammadiyah University of Palopo. This research used experimental design. The experimental group was given a treatment (treatment) target game training method. The treatment was given by the researchers as many as 16 meetings with a frequency of 4 times a week for 4 weeks or 1 month. This study using saturated sampling technique. The total samples in this study were 20 people. The instrument in this study was a shooting accuracy test using the inner leg of the target on the futsal playing field. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significance level of 0.05. From the results of the study that there was a significant effect on experiment that received the treatment of the target game training method on the accuracy of shooting using the inner legs of the female futsal players HMPS Penjas Muhammadiyah University of Palopo. These results can be seen from the results of the t count (15,072) > t table (1,725).

Keywords: Target Game Practice, Shooting Accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga secara sederhana diartikan sebagai suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, berkelanjutan, dan memiliki manfaat yang berbeda-beda berdasarkan tujuan masing-masing orang dalam menggeluti olahraga. Terkait dengan manfaat dalam berolahraga yang dimaksud yakni, olahraga secara umum dibagi dalam empat bidang kajian kemanfaatan, terkait segi kemanfaatannya antara lain, 1) Kemanfaatan olahraga dalam mencapai tujuan-tujuan pendidikan, 2) Kemanfaatan olahraga dalam membina kesehatan untuk mencapai tujuan pencegahan dan rehabilitasi kelemahan fisik akibat penyakit dan faktor lainnya, 3) Kemanfaatan olahraga sebagai wadah penyaluran kegemaran maupun hobi dengan nuansa rekreasi atau mengisi waktu senggang disela-sela aktifitas dan kesibukan keseharian, 4) Kemanfaatan olahraga sebagai bagian dari usaha dalam melakukan serta menentukan olahragawan-olahragawan terbaik dalam satu cabang olahraga melalui aktifitas kompetisi.

Pada tahun 1930 futsal pertama kali dimainkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay. Olahraga ini mendapat ketertarikan dari Amerika Selatan khususnya Brazil. Bintang pesepak bola mengembangkan keterampilan mereka dalam olahraga ini. Kini futsal dimainkan di bawah naungan Federation Internationale de Football Association (FIFA) di seluruh dunia.

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Sejak tahun 1998-1999 futsal mulai dikenal di Indonesia.

Namun, sejarah futsal Indonesia resmi dimulai pada tahun 2002 kejuaraan Asian Football Confederation (AFC) Indonesia menjadi tuan rumah pada penyelenggaraan final Asian Futsal Championship di Jakarta. Turnamen futsal Asia ini akan berlangsung mulai tanggal 22 hingga 30 Oktober 2022. Seluruh kompetisi diselenggarakan di Istora Senayan Gelora Bung Karno. Iran tampil sebagai juara turnamen ini. Disamping itu, Indonesia sendiri hanya memiliki satu kemenangan dan satu hasil imbang.

Federasi Futsal Indonesia (FFI) adalah badan resmi PSSI futsal di Indonesia, FFI adalah perubahan nama AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang sebelumnya didirikan karena pembukaan BFN. BFN (Badan Futsal Nasional) telah menjadi naungan futsal dan mengembangkan futsal di Indonesia. Tahun 2014 dibentuk Asosiasi baru yang bernama AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang menyebabkan BFN tidak lagi menjadi penanggung jawab futsal Indonesia. FFI bertanggung jawab untuk menyelenggarakan kejuaraan nasional di Indonesia. Pada tanggal 30 November 2017 FFI melaksanakan kongres tahunan yang diketuai Hary Tanoesoedibjo, diikuti 34 Asosiasi futsal provinsi, 12 klub futsal putra dan 8 klub putri liga profesional.

Bagi para pemain teknik dasar adalah langkah pertama untuk mencapai tujuan anda, hal ini mampu dibuktikan ketika berada dalam tim yang mempunyai teknik secara otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Futsal membutuhkan teknik keterampilan individual, baik itu teknik *dribble* maupun teknik *shooting bola*. Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu yang singkat dan bermain di ruangan tertutup. Dalam permainan futsal kemampuan teknik bukanlah menjadi tolak ukur pemain akan tetapi kemampuan fisik juga menjadi hal penting bagi pemain. Seorang pemain ketika ingin menjadi Atlet Profesional maka memerlukan latihan yang teratur dan memiliki hubungan dengan kebutuhan futsal seperti perkembangan mental, kebugaran fisik, teknik futsal, keperluan nutrisi, dan pengalaman bertanding.

Cara mengembangkan teknik dalam permainan futsal dapat dilakukan dalam beberapa hal seperti *jogging*, lompat tali, *squat*, *lunge*, dan *box jump* latihan ini dapat meningkatkan otot kaki. Tidak hanya itu, latihan menggunakan sasaran target dapat mengembangkan kemampuan *shooting* agar lebih efektif dalam melakukan tendangan ke arah gawang. Para pemain tidak hanya melakukan latihan secara rutin tetapi harus selalu memperhatikan pola makan dan vitamin yang dikonsumsi agar perkembangan fisik yang dilakukan saat latihan tidak menurun.

Karena pentingnya kemampuan menendang bagi peserta futsal dan kesulitan dalam menembak secara akurat ke arah sasaran, penting bagi peneliti untuk menggunakan metode yang cocok untuk mengatasi tantangan ini. Eksperimen latihan menggunakan target dapat mengembangkan kemampuan menembak ke arah sasaran dengan cara yang tepat guna meningkatkan hasil *shooting* pada saat

latihan futsal sangat di perlukan, sesuai dengan pandangan dan referensi peneliti. Latihan sasaran dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan sasaran sehingga pemain dapat terlatih dalam melakukan *shooting* kearah yang tepat. Berdasarkan apa yang telah penulis paparkan di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah target menggunakan kaki bagian dalam oleh peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo. Tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti adalah unttuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam melakukan latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

METODE

Penelitian ini adalah eksperimen semu atau ekperimen kuasi (Quasi Ekperiment) yang berarti ekperimen yang memiliki perlakuan (*treatment*), pengukuran-pengukuran dampak (*outcome measures*), dan unit-unit ekperimen namun tidak menggunakan penempatan secara acak (Suhadi, 2011: 32). Desain penelitian lapangan biasanya bersifat ekperimen semu. Desain pretest-posttest dengan hanya satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, digunakan untuk mengumpulkan data. Kelompok dalam penelitian ini di beri, *prestes*, *tertment*, dan *prosttest*. Didalam penelitian ini, peneliti mencoba membuntikkan bahwa permainan target berpengaruh terhadap ketepatan tendangan *shooting* pada peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan tes dasar (*pretest*) terlebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan objektif (*teatment*), setelah itu diberikan tes terakhir (*postest*). Gambar yang digunakan untuk desain penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *One gruop pretest-postetset desingn* (sugiyono,2012:111)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Penelitian ini dilakukan Universitas Muhammadiyah Palopo. Sugiyono (2017: 38) mengemukakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terdiri dari latihan dengan permainan target. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2015: 85) “ *sampling jenuh* adalah teknik penentu sampel bila semua anggota pupolasi digunakan sebagai sampel”. Oleh karena itu peserta Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo terdiri dari 20 pemain maka, peneliti mengambil teknik *sampling jenuh* untuk memakai semua populasi.

Istrumen penelitian menurut Arikunto (2010: 160) merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih muda dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Tes yang digunakan dalam ujian ini adalah melakukan tembakan ke arah target pada lapangan futsal yang telah diberi angka. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan menembak jarak jauh yang menggunakan kaki bagian dalam. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam oleh para peserta Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo, maka dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan intrumen yang telah disebutkan. Metode pengumpulan data dalam peneltian ini menggunakan uji ketepatan menembak. Penelitian ini akan mengumpulkan data akurasi menembak dengan menggunakan kaki bagian dalam pada *pretes* dan *postest* masing-masing sebelum dan sesudah sampel diberi perlakuan latihan permainan sasaran. 16 kali pertemuan digunakan untuk melaksanakan program latihan. Latihan dilaksanakan 4 kali dalam 1 minngu yaitu, hari Selasa, Jumat, sabtu, Minggu.

Dalam penelitian ini hipotesis statistik yang diajukan adalah sebagai berikut:

$$\text{Hipotesis 1: } H_0: \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_1: \mu A_1 \neq \mu A_2$$

Keterangan :

Hipotesis 1 : H_0 : Diduga tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

H_1 : Diduga ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam peserta futsal putri Universitas Muhammadiyah Palopo.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Uji hipotesis digunakan untuk mengajukan spekulasi yang diajukan oleh analis. Spekulasi tersebut harus diuji kebenarannya. Penelitian ini mempunyai dua teori yaitu H_0 dan H_a . H_0 menyatakan model latihan dengan menggunakan permainan target diduga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi

menembak dengan kaki bagian dalam, sedangkan H_a menyatakan model latihan dengan menggunakan permainan target diduga membetikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi menembak dengan kaki bagian dalam. Untuk menguji pengaruh permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam digunakan uji T dengan bantuan SPSS versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttes* yang dilakukan di lapangan futsal Sinar Setuju Kota Palopo. Antara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali. Dalam seminggu *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali yang dilaksanakan di Lapangan Futsal Sinar Setuju Kota Palopo. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 15.30 – 17.30 WIB.

Hasil deskripsi data akan disajikan dalam bentuk tabel untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Adapun deskripsi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

PreTest	Mean	20,55
	Median	19,50
	Variance	24,576
	Std. Deviation	4,957
	Minimum	14
	Maximum	33
	Range	19
PostTest	Mean	30,60
	Median	30,50
	Variance	26,463
	Std. Deviation	5,144
	Minimum	22
	Maximum	41

Range	19
-------	----

Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan *shooting* tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dengan menggunakan kaki bagian sebelum dilakukannya *treatment*. Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif, pada *pretest* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diperoleh *mean* sebesar 20,55, *median* sebesar 19,50, *varivance* sebesar 24,576, *std. Deviation* sebesar 4,957, nilai minimum sebesar 14 nilai *maximum* sebesar 33 dan nilai *range* sebesar 10.

Adapun hasil Pre-Test Ketepatan Shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Tabel 3. Hasil Pretest ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam

No	Subjek	PRETEST										Jumlah
1	Fadyah	3	1	1	2	2	3	5	1	2	2	22
2	Niar	3	3	X	1	1	3	5	X	2	1	19
3	Lulu	5	5	2	2	5	2	3	3	3	5	35
4	Trida	5	2	3	5	3	2	X	2	5	3	30
5	Hikmah	2	3	1	1	X	3	1	2	2	2	17
6	Asrianti	X	3	2	1	1	5	3	2	X	3	20
7	Febri	2	5	3	5	X	3	1	3	1	2	25
8	Hilda	3	5	5	2	2	5	3	3	X	3	31
9	Shytri	5	5	3	2	2	3	3	2	5	1	31
10	Adriani	2	2	3	1	1	3	2	2	5	X	21
11	Sandrina	3	2	2	X	1	1	2	2	3	5	21
12	Jerni	2	1	X	3	X	1	2	X	3	2	14
13	Anna	3	1	1	2	1	1	3	1	X	3	16
14	Qalbi	X	1	2	2	3	1	1	2	2	3	17
15	Ikki	2	3	X	2	1	1	2	3	3	3	20

16	Liya	3	X	2	3	1	2	3	X	3	3	20
17	Leha	2	3	1	3	1	1	1	2	2	X	16
18	Andi Silva	3	3	X	2	2	X	3	1	2	2	18
19	Ilmi	5	2	3	1	X	3	2	2	3	X	21
20	Nadia	3	1	1	X	5	5	2	X	2	2	21

Selain itu, informasi yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam melakukan analisis. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi yang diperoleh selama melakukan *pretest*.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Hasil Pretest Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	Pretest	
			F	%
1	Baik Sekali	>40.8	0	0%
2	Baik	35.6-40.7	0	0%
3	Sedang	30.4-35.5	4	20%
4	Kurang	25.2-30.3	0	0%
5	Kurang Sekali	<25.1	16	80%
Jumlah			20	100

Post-Test dilakukan untuk mengetahui kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo menggunakan kaki bagian dalam setelah dilakukannya *treatment*. Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif, pada *Post-Test* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diperoleh nilai *mean* sebesar 30,60, nilai *median* sebesar 30,50, nilai *varivance* sebesar 26,463, nilai *std. Deviation* sebesar 5,144, nilai *minimum* sebesar 22 nilai *maximum* sebesar 41 dan nilai *range* sebesar 19.

Tabel 5. Hasil Posttest Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam

No	Subjek	POST TEST										Jumlah
1	Fadyah	2	2	3	3	5	5	3	2	3	2	30
2	Niar	5	3	2	3	1	3	5	3	2	3	30
3	Lulu	5	5	5	2	5	2	2	5	5	5	41
4	Trida	5	2	2	5	3	5	3	2	5	5	37
5	Hikmah	3	3	2	2	3	3	5	5	2	2	30
6	Asrianti	5	3	2	3	3	5	2	5	3	5	36
7	Febri	5	5	3	5	3	3	2	3	2	2	33
8	Hilda	3	2	3	2	2	5	5	3	5	5	35
9	Shytri	5	5	2	3	3	3	3	5	5	2	36
10	Adriani	3	5	5	3	2	3	3	2	5	3	34
11	Sandrina	3	3	2	2	3	5	2	3	3	5	31
12	Jerni	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25
13	Anna	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	23
14	Qalbi	2	2	5	3	2	3	3	3	5	3	31
15	Ikki	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	23
16	Liya	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	27
17	Leha	2	3	1	3	2	3	5	2	2	3	26
18	Andi Silva	2	3	1	1	3	5	2	1	2	2	22
19	Ilmi	5	2	3	5	3	1	2	2	2	5	30
20	Nadia	3	3	5	2	5	5	2	3	2	2	32

Selain itu, informasi yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan dalam melakukan analisis. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi yang diperoleh selama melakukan *posttest*.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	Post Test	
			F	%
1	Baik Sekali	>40.8	1	5%
2	Baik	35.6-40.7	3	15%
3	Sedang	30.4-35.5	6	30%
4	Kurang	25.2-30.3	6	30%
5	Kurang Sekali	<25.1	4	20%
Jumlah			20	100

Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* seharusnya terlihat dari hasil kedua test tersebut. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Data Posttest

No.	Kelas Interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase
			Pretest	Posttest		Kenaikan
1.	0 – 2	Sangat Rendah	0	1	1	5%
2.	3 – 4	Rendah	0	3	3	15%
3.	5 – 6	Sedang	4	6	2	10%
4.	7 – 8	Baik	0	6	6	30%
5.	9 – 10	Sangat Baik	16	4	12	60%
Total			20	20		

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro Wilk dengan bantuan program SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data

No.	Variabel	Statistik	Df	Signifikansi
1	<i>Pre-test</i>	0,918	20	0,091
2	<i>Post-test</i>	0,969	20	0,727

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa data pretest dan post test mempunyai nilai lebih besar dari 0,05 yaitu 0,091 untuk data pre-Test dan 0,727 untuk data post Test. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada Lampiran berikut ini rangkuman hasil uji homogenitas:

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
<i>Pretest– Posttest</i>	,078	1	37	,782	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,782 lebih besar dari 0,05. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data tersebut diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* mempunyai populasi yang homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* dengan bantuan program SPSS. Hasil pemeriksaan selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Uji-t Paired Sampel Test SPSS 26.0

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	PreTest - PostTest	-10,050	2,982	,667	-11,446	-8,654	15,072	19	,000

Dasar pengambilan keputusan :

- Ho : berarti tidak ada pengaruh latihan pemain target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.
- Ha : berarti ada pengaruh latihan pemain target menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.

Jika probabilitas > 0.05 , Ho diterima, tetapi jika prob < 0.05 , Ho ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sampel t tes* pada tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo dilihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas < 0.05 yang berarti juga bahwa Ha diterima yang berarti ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo.

Berdasarkan hasil penelusuran dapat diketahui bahawa data penelitian yang sudah berdistribusi normal dan homogen mempengaruhi peningkatan kemampuan menembak dalam penggunaan kaki bagian dalam melalui latihan permainan sasaran.

Besarnya pengaruh metode latihan permainan target dapat dilihat pada tabel 6 Tabel tersebut menunjukkan bahwa tim futsal putri HMPS Penjas pada saat *pre-test* 80 % memiliki kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam kategori kurang sekali, serta 20% anggota tim futsal putri HMPS Penjas pada kategori sedang. Kategori baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu

kemampuan anggota tim putsal futri HMPS Penjas UM Palopo diawal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang sekali.

Kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas diakhir latihan (*post-test*) menunjukkan 20% untuk kategori kurang sekali, 30% untuk kategori kurang, 30% untuk kategori sedang, 15% untuk kategori baik dan 5% untuk kategori baik sekla. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan shooting tim futsal putri HMPS Penjas setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam oleh tim futsal putri HMPS Penjas setelah menggunakan metode latihan permainan target. Metode latihan yang diterapkan pada latihan futsal selama 16 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan *shooting* kaki bagian dalam menggunakan target pada anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* kaki bagian dalam pada anggota tim futsal putri HMPS Penjas UM Palopo pada permainan futsal.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

UCAPAN TERIMAH KASIH

Terimah kasih kepada Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memfasilitasi kegiatan yang dilakukan peneliti dan ucapan terimah kasih peneliti kepada pembimbing yang telah meluangkan waku untuk memberikan informasi dan responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Aziz, M.T. 2013. Survei Keterampilan Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi.
- Dedi. 2019. Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal. Dissertai. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pontianak.
- Hartati, S. 2020. *Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Gerak Manipulatif Lempar Tangkap Dalam Pendidikan Jasmani di SDN Cikapek Tahun 2019/2020*. 3 (1): 13.
- Muhammad, K. Y. Firman, A. Muh, I.I. 2019. *Pengaruh Latihan Imegery Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 1 (3):22.
- Muhammad, P. Hermanzoni, H. Roma, I. Irfan O. 2020. *Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing*. 2 (4): 1038.
- Paulus A. Buya, DKK. 2021. Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *PHYSICAL Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga ISSN : 2774-9843* Vol. 2, No. 1, Juni 2021 : hlm 108-122
- Perdana, R.A. Mursan. 2019. *Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal*. 3 (2): 175-176.
- Prakasa, A.A. Umar. 2020. *Pengaruh Variasi Latihan Piyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang*. 2 (1): 194-196
- Rachman, F.T. 2017. Analisis Gerak Tendangan Pada Permainan Futsal Study *Pada Tim Me6 Futsal Surabaya*. Pendidikan Kepeleatihan. Surabaya.
- Riko, A. Hermanzoni. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas*. 1 (2): 534-535.
- Rosa, A. M. Indtiarsa, N. 2021. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09 (01): 140-141.
- Sumana, Y.S. 2015. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Jetis Bantul. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yogyakarta.
- Suhardianto dan Ismail. 2019. Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *Prosiding Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros Volume 1*, 2019, ISSN 2715-4866
- Setyaji, B.S. 2016. Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Peserta UKM Futsal Putera UNNES Tahun 2015. *Skripsi*. Pendidikan Kepeleatihan dan Olahraga. Semarang.

Wardana, J.E.I. 2017. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.