Sportif 6 (2) (2021): 52-60

SPORTIF

JURNAL PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

<http://journal.pjkr.ac.id/sportif>

STUDI LITERATUR LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN FUTSAL

Dede Sumarna,¹ Pardiman.² , dan Sukarno Sadam Khadafi³

¹ Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

² Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

³ Mahasiswa Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi

Penulis Korespondensi: sumarna89@mail.com¹, Pardiman727@mail.com²,
sukarnosadam282@mail.com³.

Artikel : Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Penerima: Juli 2021

Diterima: Agustus 2021

Dipublikasikan: September 2022

ABSTRACT

The target game is a game where the player will get a score if the ball or other similar projectiles are thrown or hit in a directed manner on a predetermined target and the fewer hits to the target the better, target game training is related to a specific target or object. knowing the study of the target game training literature on the accuracy of shooting using the inner foot in the game of futsal. The research method used is a literature study consisting of several sources such as primary sources and secondary sources. With the results of research from various sources, it can be concluded that the target game training method on shooting accuracy using the inner leg of the futsal game is as follows: "There is an effect of target game training before and after the shooting using the inner leg of the futsal game by using the target game training method.. So it can be concluded that the target game training method has a significant effect on the accuracy of shooting using the inner foot in the game of futsal.

Keywords: Target Game, Shooting Accuracy, Futsal

ABSTRAK

Permainan target yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui studi literatur latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Metode penelitian yang

digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sumber sekunder. Dengan hasil penelitian dari berbagai sumber bahwa dapat disimpulkan bahwa metode latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan Permainan target sebelum dan sesudah pelaksanaan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal dengan menggunakan metode latihan latihan Permainan target. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan latihan Permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal.

Kata kunci : *Permainan Target, Ketepatan Shooting, Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay. Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup

digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal masyarakat.

Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi. Futsal sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga.

Permainan futsal memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. Menurut Andri Irawan teknik- teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola)

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketetapan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal

© 2021, Jurnal Sportif. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
e-ISSN: 2775-9873

dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

Menurut Buya, (2021) banyak siswa saat melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan. siswa dalam menembak bola kearah gawang tidak berbuah gol dengan teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam untuk menendang ke gawang pada pertandingan tersebut, terlihat bahwa *shooting* menggunakan kaki bagian dalam tidak akurat dalam melepaskan tendangan ke gawang, terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering sekali dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi Adanya masalah diatas dibutuhkan sebuah cara berlatih dengan baik dan tepat yaitu dengan latihan permainan target. Pada dasarnya pemain senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara bersamaan. Didalam penelitian ini permainan target diharapkan tepat untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin

dicapai. Menurut Paulus bahwa: “Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Studi Literatur Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Permainan Futsal”

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Futsal

Menurut Justinus Lhaksana, (2004) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat

2. Pengertian *Shooting*

Shooting adalah proses menendang bola keras dan akurat. Teknik *shooting* yang baik dilakukan dengan kaki bagian dalam. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut

pengambilan tendangan yang optimal. Menurut Sugiyanto SD (1997: 17), Teknik *shooting* adalah (1) ada awalan sebelum tendangan, (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki bagian dalam atau biasa disebut plesing, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada lanjutan (*follow through*)

Kegiatan yang dilakukan secara sistematis, yang bertujuan untuk membangun fisik para atlet supaya dapat menjaga performa saat bertanding. Metode latihan sangatlah bermacam-macam tergantung pelatih metode yang bagaimana yang cocok untuk atletnya supaya dapat meningkatkan kemampuan fisiknya tersebut. Karena dengan fisik yang bagus tentunya tentunya atlet tersebut dapat mengeluarkan talenta yang atlet tersebut punyai. Latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises* dan *training*, dalam istilah bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan, namun dalam bahasa inggris

setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda menurut

METODE

Penelitian yang berkualitas tergantung pada penggunaan metode yang tepat. Dalam penelitian sangat memerlukan metode. Metode adalah langkah-langkah yang diambil untuk memudahkan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur adalah penelitian yang dilakukan secara komprehensif mengenai topik yang spesifik untuk dianalisis dan ditunjukkan kepada pembaca untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan untuk ide penelitian selanjutnya.

Dalam melakukan penelitian ilmiah harus dilakukan teknik penyusunan yang sistematis untuk memudahkan langkah-langkah yang diambil. Begitu pula yang dilakukan penulis dalam penelitian ini, langkah pertama yaitu dengan melakukan studi literatur pada buku-buku yang membahas tentang permainan target, jurnal, dan penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan futsal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian dari berbagai sumber baik dari jurnal dan skripsi yang membahas tentang latihan

Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Peneliti mengambil sebelas penelitian ilmiah terdahulu untuk dijadikan sebagai studi literatur atau kepustakaan (*LibraryResearch*).

Dari hasil penelitian Rizki Ardilah Saputra.(2016) Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Kota Semarang. Dari penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Kota Semarang, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan (*treatment*). Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai t hitung $(5,2700) > t \text{ table } (1,680)$, sedangkan pada kelompok kontrol nilai t hitung $(0.821) < t \text{ tabel } (1.652)$.

Dilihat dari hasil penelitian-penelitian yang sebelumnya dengan berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan Analisis statistik yang digunakan adalah analisis uji- t dengan kesamaan dua rata-rata satu pihak dan setelah menghitung hasil dari berbagai sumber penelitian yang terdahulu dan mencari hasil rata-ratanya adalah terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat latihan Permainan target

terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui studi literatur latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal, pada bab ini diberikan penjelasan mengenai tema Penelitian dari berbagai sumber. Sumber yang digunakan terdiri dari data primer berupa skripsi dan jurnal.

Setelah dilakukannya analisis dari berbagai sumber terdahulu yang relevan didapatkan bahwa terdapat latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Dari penelitian terdahulu yang menggunakan metode penelitian eksperimen. menyatakan hasil yang serupa yaitu latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada latihan Permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Kondisi tersebut dikarenakan ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal menggunakan metode latihan Permainan target memiliki berbagai keuntungan yaitu memudahkan dalam hal ketepatan *shooting* pada Permainan futsal.

sehingga *shooting* menjadi lebih cepat dan tajam sehingga mengurangi tingkat cedera otot ringan. Dalam hal ini siswa sudah mengukur dengan baik terhadap teknik *shooting*, baik gerakan badan, maupun gerakan kaki pada saat *shooting*, mudah dalam konsentrasi dan dalam hal ini siswa dapat berkonsentrasi penuh pada saat *shooting* sesuai dengan arah dan tujuan yang akan dituju, motivasi melakukan *shooting* lebih baik dan dalam hal ini permainan target harus sesuai dengan jangkauan peserta didik maupun atlet maka peserta didik maupun atlet dapat melakukan *shooting* dengan baik agar kemauan peserta didik maupun atlet untuk melakukan *shooting* dengan tepat dan akurat, mudah untuk menumbuhkan rasa percaya diri, karena posisi *shooting* sesuai dengan kekuatan tendangan peserta didik maupun atlet, maka peserta didik maupun atlet dapat melakukan *shooting* dengan lebih baik sehingga siswa maupun atlet mampu *shooting* dengan tepat dan sesuai sasaran yang diinginkan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari berbagai sumber jurnal maupun skripsi bahwasanya hasil penelitian menyatakan bahwa latihan Permainan target dapat berpengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Hal

ini terbukti pada penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yang terdahulu. Hasil dari penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen juga memiliki hasil penelitian yang berpengaruh positif dalam ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal.

Hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa latihan Permainan target dapat berpengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Pengaruh positif tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam Permainan futsal. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang didasari penghitungan statistik maupun presentase.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diusulkan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi Instansi Terkait

Dinas Pendidikan dan Sekolah untuk senantiasa meningkatkan Sumber Daya Manusia, sarana dan prasarana maupun perangkat dalam pembelajaran tentang konsep-konsep pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa hendaknya dapat lebih meningkatkan kemampuan melalui latihan Permainan target sehingga siswa dapat melakukan *shooting* dengan tepat dan akurat sehingga mendapatkan kemampuan yang baik untuk mendukung hasil belajarnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan kajian di bidang yang sama dapat menambah variabel independen maupun dependen yang memiliki kemungkinan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sumber referensi sehingga penelitian dapat digeneralisasikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Saputra (2016) Pengaruh Permainan Target (*Target Games*) Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 2 Wates.
- Amin, A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Skada Fc.
- Andri Irawan. (2019). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Aris Fajar Pambudi. (2017). *Target Games* dalam Sebuah

- Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Arki Taupan Maulana. (2019). Perbedaan Ketepatan *Shooting* dengan Kaki bagian dalam dan Ujung Kaki Pemain Futsal. *Skripsi*: FIK UNY
- Asmar Jaya. (2018). Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Beltasar Tarigan. (2011). *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga. Jakarta. CV Setiaki
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Deni Hariyadi. (2014). "Implementasi Pendekatan Takis dan Pendekatan Teknis Terhadap Peningkatan Ketrampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola". Universitas Pendidikan Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diklat. FIK UNY.
- Esdy Irfanudin. (2012). Hubungan antara Koordinasi, Keseimbangan, dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegen. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK-UNY
- Fhaula Adrian. 2020. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sidrap.
- FIFA (2014). Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia. Diakses dari <http://www.fifa.com> pada tanggal 12 juni 2021 pukul 19:00 WIB
- Habitullah, A. S. B. G. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal.
- Hasera, Willi Kusmita. 2016. *Pengaruh Latihan Passing Dengan Menggunakan Target Ring Portable Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Puteri Bolabasket Smk N 7 Semarang Tahun 2016*.
- Jupri Edho Imastra Wardana. 2017. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Sfc Planet Sleman.
- Okki Rahmattuwlloh Suryadi. 2017. Pengaruh Permainan Taget Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Permianan Futsal Di Ektrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Sukabumi.
- Pambudi, M. I. (2021). Pengaruh permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki bagi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Lumajang.

- Pranata, K. Y. *Pengaruh Latihan Leg Press dan Leg Extension Dengan 60% Beban Maksimal Terhadap Ketepatan Smash Gunting Dalam Permainan Sepak Takraw*. 2015. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 1(3): ISSN 2580:071.
- Rizki Ardilah Saputra. 2016. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola SSB Gunung Pati Kota Semarang.
- Rizki Ardilah Saputra. 2016. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Kota Semarang.
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal.