

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING AFTER DRIBBLE* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET COMAL FUTSAL AKADEMI U-16 KABUPATEN PEMALANG

Erik Irawan¹, dan Fajar Ari Widiyatmoko²

email: erikirawan476@gmail.com fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Futsal is a big ball game played by five against five. In playing futsal, you need the right basic techniques, such as shooting and dribbling. problems in the implementation of test shooting. In this study the method used was quantitative using an experimental design of two groups of protest-pretest. The test results showed that the t-count value in the experimental group was 6.776 with a significance level of $0.000 < 0.05$, so there was an effect of shooting after dribble on the dribble agility of comal futsal academy players. As a comparison, a paired sample t test was carried out in the control group, a t-count value of 7.130 was carried out with a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating that there was a significant change after being given training by the trainer. From this study there was an increase in the effect of being given shooting after dribbling to U-16 futsal academy athletes in Pemalang Regency. At the time before practice has not increased while after practice experienced a significant increase. Because the shooting after dribble practice is more specific to improve the accuracy of shooting practice and dribbling agility.

Keyword: *Futsal, Shooting Accuracy, Agility*

Abstrak

Futsal adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh lima lawan lima. Dalam bermain futsal diperlukan teknik dasar yang benar seperti *shooting* dan *dribbling*. permasalahan dalam pelaksanaan test *shooting*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan eksperimental desain *two group protest-pretest*. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t*-hitung pada kelompok eksperimensebesar 6,776 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh *shooting after dribble* terhadap kelincahan *dribble* pemain comal futsal akademi. Sebagai pembanding dilakukan pengujian *paired sample t test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai *t*-hitung sebesar 7,130 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan terdapat perubahan signifikan setelah diberikan latihan oleh pelatih. Dari penelitian ini terdapat pengaruh peningkatan setelah diberikan *shooting after dribbling* pada atlet futsal akademi U-16 Kabupaten Pemalang. Pada saat sebelum latihan belum mengalami peningkatan sedangkan sesudah latihan mengalami peningkatan yang signifikan. Dikarenakan latihan *shooting after dribble* lebih spesifik untuk meningkatkan latihan akurasi *shooting* dan kelincahan *dribbling*.

Kata kunci: *Futsal, Ketepatan Shooting, Kelincahan*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu program latihan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan keahlian dan kemampuan motorik dasar melalui latihan untuk kepentingan diri sendiri (Turang, 2021). Menurut Wirawan (2016) futsal adalah permainan sepak bola yang kencang dan vertikal menggunakan gerakan yang kuat dengan memanfaatkan benturan bola. Dengan kata lain, perasaan saat anda menyentuh bola dengan kaki dan berusaha untuk mengecoh lawan. Dari faktor lapangan tidak terlalu besar, nyaris tidak diberi ruang untuk melakukan kesalahan. Futsal adalah olahraga kelompok yang dimainkan oleh 10 pemain dimana setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Menurut Islami (2016) futsal merupakan permainan sepak bola kecil terdiri dari 2 tim yang masing masing beranggotakan 5 orang pemain dan di daminkan di dalam ruangan. Tujuannya sama seperti sepak bola pada umumnya yaitu memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan semua anggota bagian tubuh kecuali tangan.

Olahraga cabang Futsal saat ini sangat diminati oleh lapisan masyarakat baik kota maupun desa dimana sering diadakannya kejuaraan futsal antar Sekolah SMP, SMA/ SMK maupun umum. Keberhasilan suatu tim tentunya bergantung pada banyak faktor seperti memiliki peralatan dan fasilitas yang diperlukan, keterampilan para pengajar dalam memberikan informasi dan kemampuan para pemain untuk mengikuti pelatihan. Aspek lain yang tidak kalah pentingnya adalah penguasaan skill dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* yang digabungkan pada saat permainan futsal berlangsung.

Shooting dalam permainan futsal merupakan upaya yang dilakukan untuk menciptakan gol ke arah gawang lawan. Agar bola tepat sasaran tidak melenceng ke arah gawang maka diperlukan teknik *shooting* yang tepat, terprogram, terarah dan dilakukan dengan rutin serta penuh kedisiplinan. Futsal juga membutuhkan latihan yang tepat untuk mencapai performa puncak dalam aspek fisik, intelektual, menyerang, dan emosional permainan.

Menggiring bola merupakan suatu teknik dasar yang sangat penting. Karena pada dasarnya futsal adalah permainan tim atau kelompok yang dimana seorang pemain harus saling mendukung dan berkoordinasi dengan baik pada anggota tim untuk menciptakan suatu permainan yang indah juga melakukan keputusan yang tepat. Menurut Lhaksana (2011: 33) menggiring bola (*dribbling*) merupakan ketrampilan yang berguna dan dilakukan oleh semua pemain futsal. *Dribbling* adalah kemampuan masing-masing pemain dalam menggiring bola sebelum mengoper ke rekan satu tim untuk mencapai tujuan yaitu mencetak gol.

Berdasarkan observasi di *club* comal futsal akademi U-16 Kabupaten Pemalang pada tanggal 6 Juli 2022 dijumpai mengenai masalah mereka saat bermain futsal kurang tenang saat mengiring bola melewati lawan dan akurasi *shooting* ke gawang masih banyak yang tidak tepat sasaran dan variasi latihan *shooting* yang dilakukan masih sedikit sehingga menyebabkan tingkat akurasi yang masih rendah. Akurasi merupakan salah satu usaha dalam mencapai tujuan yang dilakukan dengan tepat atau tanpa ada kesalahan. Pemain bisa mengoper bola kepada teman satu tim dalam melakukan tendangan atau *shooting* yang akurat ke gawang lawan, maka akurasi atau ketepatan tendangan sangat diperlukan.

Latihan *shooting after dribble* merupakan salah satu jenis *shooting* dalam permainan futsal. Latihan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan hasil gol *shooting* futsal yang penting untuk kemenangan. Latihan *shooting after dribble* berarti *shooting* setelah menggiring bola terlebih dahulu atau melakukan *dribble* bola kemudian melakukan tembakan ke arah gawang. Selain meningkatkan keterampilan teknis pemain, latihan ini membutuhkan upaya untuk mengambil keputusan dan keputusan yang tepat saat menembak ke gawang. Dengan variasi latihan yang dipergunakan, diharapkan seseorang pemain akan memperoleh peningkatan keterampilan *shooting*.

Dengan hasil observasi penulis di *club* CFA U-16 pemalang, yang merujuk pada *instrument test* oleh Maulana (2020: 37-38) yaitu pelaksanaan tes *shooting* dilaksanakan di lapangan futsal dengan bola diam yang berjarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter, kemudian gawang dibagi menjadi 9 bagian dengan ukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. masing-masing pemain melakukan 10 kali tendangan dan mencoba 2 kali melakukan tes *dribbling*.

Dari permasalahan di atas penulis tertarik ingin meneliti tentang “Pengaruh latihan *shooting after dribble* terhadap ketepatan *shooting* dan kelincahan *dribbling* bagi atlet Comal futsal akademi U-16 di Kabupaten Pemalang” yang nantinya dapat memberikan pengetahuan baru pada pemain terhadap metode meningkatkan kelincahan *dribbling* dan akurasi *shooting*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *two-group pre-post-test design*, yaitu desain penelitian yang meliputi *pre-test* sebelum menerima perlakuan dan *post-test* setelah menerima perlakuan. Melalui cara ini bisa diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2007). Dalam penelitian ini terdapat populasi, dan yang diartikan dengan populasi Menurut Sugiyono (2017 :

117) adalah berbagai ungkapan umum yang dibuat dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri dan ciri-ciri khusus yang telah diputuskan oleh peneliti agar bisa dipelajari dan disimpulkan. Jadi populasi bukan hanya sebuah orang, tetapi juga obyek dan benda – benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi yang ada dalam penelitian ini yaitu atlet comal futsal akademi u-16 kabupaten pemalang yang berjumlah 20 atlet. Teknik instrument yang digunakan yaitu *pre test*, *post tes*, dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting* Kelompok Eksperimen

Hasil ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, dilakukan sebelum dan diberikan perlakuan latihan *shooting after dribble*. Hasil penilaian shooting ke gawang dilakukan 10 kali dengan 2 kali percobaan hasil terbaik yang akan dicatat. Hasil penilaian hooting ke gawang atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting* Kelompok eksperimen

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test
	Bagus saputro	13	28
	Surya rahmatul	21	33
	Saputra ardin	25	33
	Usama aridho	17	25
	Wildan farel	28	37
	Anton setiami	22	24
	Iqbal nur iman	23	39
	Erlangga	17	42
	Alhafiz	19	45
	Satriaaji	23	35

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test
	Rata-Rata	20,8	34,1
	Min	13	24
	Max	28	28

Hasil *pre-test shooting* ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang di atas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 20,8 dengan dibulatkan menjadi 21 mendapat kriteria cukup. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 28 dalam kategori Cukup. Sedangkan nilai terendah diperoleh sebesar 13 dalam kategori kurang. Hasil *post-test shooting* ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang di atas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 34,1 dengan kriteria baik,. Nilai tertinggi diperoleh sebesar 45 dengan kriteria sangat baik. Sedangkan nilai terendah diperoleh sebesar 24 dalam kategori cukup.

Hasil *pre-test shooting* ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai rata-rata sebesar 20,8 masuk pada kriteria cukup. Sedangkan hasil *post-test shooting* ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, diperoleh nilai rata-rata sebesar 34,1 masuk pada kategori baik. Perbedaan hasil *pre-test* dengan *post-test shooting* ke gawang gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang adalah 13,3 (34,1 – 20,8) artinya kemampuan shooting ke gawang kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 meningkat 13,3% setelah diberikan latihan *shooting after dribble*.

Hasil Pre-Test dan Post-Test Dribbling Kelompok Eksperimen

Hasil penilaian *dribbling* melewati kun kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, dilakukan sebelum diberikan perlakuan latihan *dribbling after dribble*. Hasil penilaian *dribbling* melewati kun dilakukan 1 set dengan mengitung lama atlet melewati kun. Hasil penilaian *dribbling* melewati kun atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Dribbling* Kelompok Eksperimen

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
	Bagus saputro	18,43	13,19
	Surya rahmatul	13,80	11,67
	Saputra ardin	15,00	12,34
	Usama aridho	16,54	13,56
	Wildan farel	15,55	11,89
	Anton setiami	14,00	11,52
	Iqbal nur iman	13,25	12,98
	Erlangga	16,55	14,08
	Alhafiz	17,05	13,70
	Satriaaji	14,45	12,39
	Rata-Rata	15,46	12,73
	<i>Min</i>	13,25	11,52
	<i>Max</i>	18,43	14,08

Diolah: Peneliti (2022)

Hasil *pre-test dribbling* melewati kun kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang di atas, diperoleh waktu rata-rata sebesar 15,46 detik dengan kriteria kurang. Waktu terendah 13,25 detik dengan kategori sedang dan waktu tertinggi 18,43 dengan kriteria kurang sekali. Hasil *post-test dribbling* melewati kun kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang di atas, diperoleh waktu rata-rata sebesar 12,73 dengan kriteria baik. Waktu terlama adalah 14,08 dengan kriteria sedang. Sedangkan waktu tercepat adalah 11,52 masuk pada kriteria baik sekali.

Hasil *pre-test dribbling* melewati kun kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, diperoleh waktu rata-rata sebesar 15,46 masuk pada kriteria kurang. Sedangkan hasil *post-test dribbling* melewati kun kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, diperoleh waktu rata-rata sebesar 12,73 masuk pada kategori baik. Perbedaan hasil *pre-test* dengan *post-test dribbling* melewati kun

kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang adalah 2,73 (15,46 – 12,73) artinya kelincahan *dribbling* kelompok eksperimen atlet Comal Futsal Akademi u-16 meningkat 2,73% setelah diberikan latihan *shooting after dribble*.

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji Normalitas yang dipilih adalah uji Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai signifikansi > 0,05, maka nilai residual data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi < 0,05, maka nilai residual data berdistribusi tidak normal. Pengujian normalitas data dilakukan dua kali, pengujian pertama untuk data shooting atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang dan pengujian kedua untuk data *dribbling* atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang.

Adapun hasil uji normalitas data shooting atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data shooting

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Faktor		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Shoting	Pretest Eksperimen	.118	10	.200 [*]	.982	10	.974
	Posttest Eskperimen	.137	10	.200 [*]	.964	10	.831
	Pretest Kontrol	.104	10	.200 [*]	.990	10	.997
	Posttest Kontrol	.143	10	.200 [*]	.956	10	.738

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

g

Diolah: Peneliti (2022)

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai Sig Shapiro Wilk data *pretest* eksperimen shooting sebesar 0,974, data *posttest* eksperimen 0,831, data *pretest* kontrol 0,997, dan data *posttest* control 0,738. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data lebih besar dari 0,05 artinya data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan data *shooting* atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, berdistribusi normal.

Adapun hasil uji normalitas data *dribbling* atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data *dribbling*

Faktor		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Shoting	Pretest Eksperimen	.142	10	.200 [*]	.958	10	.765
	Posttest Eskperimen	.148	10	.200 [*]	.944	10	.596
	Pretest Kontrol	.192	10	.200 [*]	.912	10	.294
	Posttest Kontrol	.156	10	.200 [*]	.959	10	.774

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Diolah: Peneliti (2022)

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa nilai Sig Shapiro Wilk data *pretest eksperimen shooting* sebesar 0,765, data *posttest* eksperimen 0,596, data pretest kontrol 0,294, dan data *posttest* kontrol 0,774. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data lebih besar dari 0,05 artinya data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan data *dribbling* atlet Comal Futsal Akademi u-16 Kabupaten Pemalang, berdistribusi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan *shooting after dribble* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dan kelincahan *dribbling* pada atlet comal futsal akademi U16 Kabupaten Pemalang. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok ketepatan dan kelincahan terhadap latihan yang sudah diberikan pada atlet comal futsal akademi U16 Kabupaten Pemalang sebagai berikut:

Terdapat pengaruh peningkatan setelah diberikan latihan *shooting after dribble* terhadap ketepatan *shooting* pada atlet comal futsal akademi U16 Kabupaten Pemalang hasil mean sebelum latihan pada kelompok A yaitu 20,8 dan sesudah latihan mengalami peningkatan menjadi 34,1. Sedangkan kelompok B yang dilatih oleh pelatih tanpa menggunakan latihan *shooting after dribble* hasil mean sebelum latihan yaitu 19,6 dan sesudah latihan menjadi 26,9.

Juga terdapat pengaruh peningkatan setelah diberikan diberikan latihan *shooting after dribble* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet comal futsal akademi U16 Kabupaten Pemalang hasil mean pada kelompok A sebelum latihan yaitu 15,46 detik dan setelah latihan menjadi 12,37 detik. Sedangkan kelompok B yang dilatih oleh pelatih tanpa menggunakan latihan *shooting after dribble* hasil mean yaitu 15,59 detik dan setelah latihan menjadi 13,35 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Islami, M. A. (2016). *Solo International Futsal Academy* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Maulana, Ihsan Sulthon (2020) *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan Shooting Ke Gawang Pemain Futsal Calcetto Ffc*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turang, G. J., Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *GOVERNANCE, 1*(2).
- Wirawan, M. S. (2016). Motivasi masyarakat terhadap olahraga futsal. *Jurnal Kesehatan kurnOlahraga, 4*(3).