ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN *SHOTING* TETAP DAN BERTAHAP TERHADAP KEMAMUAN *SHOTING* PEMAIN FUTSAL SMK CANDA BHIRAWA PARE

Oleh:

RANGGA SANTOSA WIJAYA
NPM : 14.1.01.09.0211

Dibimbing oleh :

1. Mokhammad Firdaus, M.Or
2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Rangga Santosa Wijaya
NPM	: 14.1.01.09.0211
Telepun/HP	: 0812528632684
Alamat Surel (Email)	: ranggasantoso234@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Shooting* Tetap Dan Bertahap Terhadap Kemamuan *Shooting* Pemain Futsal Smk Canda Bhirawa Pare
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Ahmad Dahlan No.76 Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804	Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN. 0718019003	Rangga Santosa Wijaya NPM. 14.1.01.09.0211

PENGARUH LATIHAN *SHOTING* TETAP DAN BERTAHAP TERHADAP KEMAMUAN *SHOTING* PEMAIN FUTSAL SMK CANDA BHIRAWA PARE

Rangga Santosa Wijaya
14.1.01.09.0211
FKIP – PENJASKESREK
ranggasantoso234@gmail.com
Mokhammad Firdaus, M.Or dan Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masih banyak permainan tim *shoting* yang kerap salah arah ataupun *shoting* tanpa tenaga, sehingga saya ingin membuat eksperimen tentang *shoting* agar pemain futsal SMK Canda Bhirawa Pare bisa lebih baik dalam melakukan *shoting* dan juga agar di kompetisi yang akan datang bisa menjadi juara di kompetisi berikutnya dan membanggakan orang tua serta menjujung nama baik sekolah. Sebagai upaya meningkatkan kemampuan *shoting* dapat dilakukan dengan latihan *shoting* tetap dan *shoting* bertahap. Latihan *shooting* tetap di lakukan dengan jarak yang tetap yaitu dengan jarak sepuluh meter tanpa merubah jarak sehingga pemain akan melakukan latihan di jarak yang sama hingga mereka bisa menemukan *power* mereka, sedangkan latihan shooting bertahap adalah *shooting* yang di lakukan dengan merubah jarak ke gawang dari sepuluh meter, sembilan meter, delapan meter, tujuh meter dan enam meter. Latihan itu di lakukan berulang kali hingga siswa menemukan *power* dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shoting* tetap dan *shoting* bertahap *shoting* pemain futsal ekstrakulikuler SMK Canda Bhirawa Pare. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Canda Bhirawa Pare yang berjumlah 20 anak, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dan didapatsampel 20 pemain**.** Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil penelitian ini adalah : 1) ada pengaruh yang antara latihan *shooting* bertahap tehadap peningkatan *shooting* pemain futsal, dengan nilai t_{hitung} 11,467 > nilai t_{tabel} 2,228 2) ada pengaruh yang antara latihan *shooting* bertahap tehadap peningkatan *shooting* pemain futsal, dengan nilai t_{hitung} 15,309 > nilai t_{tabel} 2,228. 3) ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* bertahap dan *shooting* tetap terhadap kemampuan *shooting* pada pemain futsal, dengan nilai t_{hitung} 11,130 > nilai t_{tabel} 2,086. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *shoting* tetap dan *shoting* bertahap *shoting* pemain futsal ekstrakulikuler SMK Canda Bhirawa Pare. Dimana latihan *shoting* bertahap memiliki pengaruh lebih bagus terhadap kemampuan *shooting* pada pemain futsal. Maka dari itu dapat disarankan untuk bisa mencapai kemampuan *shooting* yang maksimal pada pemain futsal maka perlu pelatih latihan *shooting* bertahap dan *shooting* tetap

KATA KUNCI : kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kelentukan dan ketepatan *jumping smash*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga bersifat *universal*, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia,

sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian,pendidikan,kesehatan,kebuda yaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat memberi kepuasan kepada para pelakunya,baik kepuasan batin maupun rohani. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan pengahayatan nilai.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didiksecara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatanspiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak.

Olahraga futsal kini menjadi salah satu olahraga yang banyak di gemari dan diminati berbagai kalangan karena menjadi alternatif untuk mengisi waktu senggang diakhir pekan awalnya sekedar hobi, namun saat ini banyak anak muda yang menekuni bidang futsal sebagai olahraga yang berprestasi. Karena tidak membutuhkan terlalu banyak orang untuk menjadikan sebuah tim untuk bertanding menjadi kemudahan futsal. Berbeda dengan sepakbola yang harus dengan 11 pemain, futsal hanya membutuhkan 5 orang saja.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa spanyol atau *futebol* (portugal/brasil) dan *salon* (prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan . dengan lapangan sempit, permainan ini menuntut teknik pengusaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim. Tenang,(2008: 15)

Futsal pertama kali muncul pada tahun pada tahun 1930 di montevideo, uruguay, dan di perkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola bernama juan carlos ceriani. Awalnya ceriani ingin memindah tempat latihan karena lapangan sepak bola rusak setelah hujan. Namun yang terjadi latihan di dalam ruangan sangat efektif. Dia lantas membuat permainan spekbola ruangan dengan lima lawan lima, dan ternyata mendapat sambutan positif bahkan di gandrungi seluruh negeri amerika dan

sampai sekarang olahraga futsal yang mendunia.

Untuk pencapaian pretasi, tidak hanya aspek teknik saja yang perlu di latih namun di perlukan beberapa aspek yang wajib di berikan kepada siswa saat latihan seperti fisik, taktik, dan mental, hal ini seperti yang di jelaskan Harsono, (1988: 100) yaitu" ada empat sampek latihan yang perlu di perhatikan dan di latih seksama oleh siswa yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental" keempat faktor ini mulak harus di miliki oleh pemain futsal.

Karena futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya berasal dari sepakbola maka, teknik dasar pemain futsal hampir sama dengan teknik dasar sepakbola. Menurut Lhaksana, (2011: 29) teknik dasar futsal yaitu: " mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan lambung (chipping), dan menembak (shotting)" tehnik dasar inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini.

Permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Latihan fisik memang harus di dahulukan sebelum *skill* dan teknik seperti kecepatan berlari, ketangguhan (*endurance*), dan keseimbangan (*speed balance*). Hal ini sangat bermanfaat dalam melakukan akselerasi dan pergerakan dengan atau tanpa bola dan *body weaving* atau *body movemen* (pergerakan tubuh). Tenang,(2008: 15) namun dalam latihan ini hanya akan membahas tentang teknik *shooting* dan tidak ke fisik dan teknik lainya.

Menurut Sucipto (2000: 20) latihan *shooting* bertahap adalah *shooting* yang di lakukan dengan merubah jarak ke gawang dari sepuluh meter, sembilan meter, delapan meter, tujuh meter dan enam meter. Latihan itu di lakukan berulang kali hingga siswa menemukan power dan ketepatan dalam melakukan *shooting* dan untuk latihan *shooting* tetap di lakukan dengan jarak yang tetap yaitu dengan jarak sepuluh meter tanpa merubah jarak sehingga pemain akan melakukan latihan di jarak itu terus hingga mereka bisa menemukan power mereka dan akan di cari mana latihan yang berpengaruh untuk siswa antara latihan tetap atau latihan bertahap.

SMK Canda Bhirawa pare adala satu sekolah menengah kejuruan di wilayah kecamatan pare. Pada awal berdirinya pada tahun 1963 SK pendirian SMK Canda Bhirawa pare terbit pada tanggal 9 November 1963 dengan nomor : 0473/O/1963 kemudian pada tahun 1964

proses belajar mengajar SMK Canda Bhirawa Pare yang telah berdiri dan bertempat di tengah kota Pare Kec Pare, Kabupaten Kediri dengan kepala sekolah bapak Soemarto Hardjowahono.

Di SMK Canda Bhirawa Pare terdapat beberapa ekstrakulikuer ada Pramuka,(Palang Merah Remaja) PMR dan lain-lain dan di olahraga ada basket, volly, dan juga futsal dan yang saya ikuti di SMK Canda Bhirawa Pare adalah futsal, karena selama saya disana saya pernah menjadi pelatih sementara sehingga saya mengetahui apa kekurangan dan kelebihan di dalam permain futsal SMK Canda Bhirawa Pare.

Pada saat mengikuti kompetisi di Rajawali Futsal Cup di gor Jayabaya Kediri beberapa waktu yang lalu di sana saya sangat terkejut dengan permainan tim ini karena shoting yang kerap salah arah ataupun shoting tanpa tenaga, sehingga saya ingin membuat eksperimen tentang shoting agar pemain futsal SMK Canda Bhirawa Pare bisa lebih baik dalam melakukan shoting dan juga agar di kompetisi yang akan datang bisa menjadi juara di kompetisi berikutnya dan membanggakan orang tua serta menjujung nama baik sekolah.

Atas dasar uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melakukan ekperimen latihan yang berjudul "Pengaruh Latihan Shoting Tetap Dan Bertahap Terhadap Kemamuan Shoting Pemain Futsal Smk Canda Bhirawa Pare"

II. METODE

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas adalah *shooting* bertahap dan *shooting* tetap. Variabel terikat adalah kemampuan *shooting*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2009: 110) menyatakan bahwa *one groups pretest-posttest* design yaitu *eksperimen* yang di lakukan hanya pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding

Menurut Sugiyono (2005: 55), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Canda Bhirawa Pare berjumlah 20 siswa. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sampel. Sehingga sampel

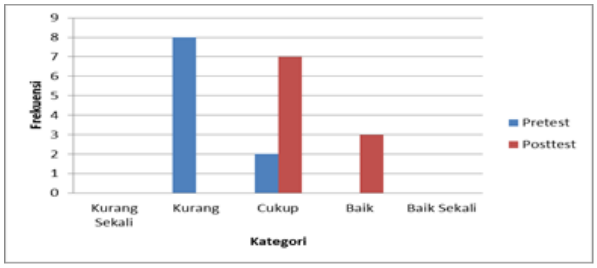
dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 siswa.

Teknik analisis data juga dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptifdengan persentase Menurut Soedjono (2009: 453) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *pired sample t-test* untuk menguji hipotesis 1 dan 2, berikutnya *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis 3. Sebelum malakukan uji hipotesis dengan uji t maka data harus normal dan homogen.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

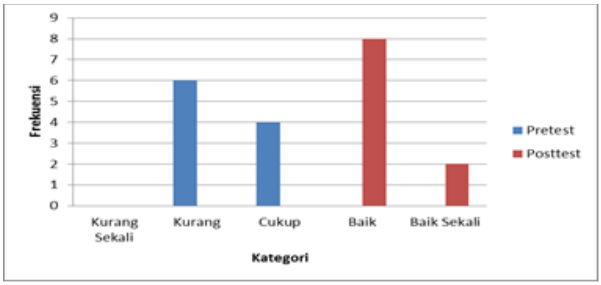
Berikut adalah hasil kemampuan *shooting* sebelum dan setelah latihan *shooting* tetap:



Gambar 1
Grafik Kemampuan *shooting* Sebelum dan Setelah Latihan *Shooting* Tetap

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa kemampuan *shooting* sebelum latihan *shooting* tetap yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori kurang ada 8 orang atau 80%, dan. Sedangkan kemampuan *shooting* setelah latihan *shooting* tetap yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori cukup ada 2 orang atau 20%, yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori cukup ada 7 orang atau 70% dan yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori baik ada 3 orang atau 80%

Sedangkan hasil kemampuan *shooting* sebelum dan setelah latihan *shooting* bertahap adalah sebagai berikut:



Gambar 2
Grafik Kemampuan *Shooting* Sebelum dan Setelah Latihan *Shooting* Bertahap

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa kemampuan *shooting* sebelum latihan *shooting* bertahap yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori kurang ada 6 orang atau 60%, dan yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori cukup ada 4 orang atau 40%,. Sedangkan kemampuan *shooting* setelah latihan *shooting* bertahap yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori baik ada 8 orang atau 80%, dan yang

memiliki kemampuan *shooting* pada kategori baik sekali ada 2 orang atau 20%.

Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan homogenitas. Adapun hasil perhitungannya seperti berikut ini:

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai *Sig*	Keterangan
Pretest *shooting* bertahap	0,874	Normal
Posttest *shooting* bertahap	0,716	Normal
Pretest *shooting* tetap	0,840	Normal
Posttest *shooting* tetap	0,539	Normal

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai *Sig.* pretest *shooting* bertahap sebesar 0,874 > 0,05, nilai *Sig.* postest *shooting* bertahap sebesar 0,716 > 0,05, *Sig.* pretest *shooting* tetap sebesar 0,840 > 0,05 dan nilai *Sig.* postest *shooting* tetap sebesar 0,539 > 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua data terdistribusi normal

Tabel 2
Hasil Uji *Homogenity*

	Sig.	Keterangan
shooting bertahap	0,162	Homogen
shooting tetap	0,134	Homogen

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikan masing-masing sebesar 0,162 > 0,05 dan 0,134 > 0,05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 18. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

Pengujian	t_{hitung}	t_{tabel}	Df	Keterangan
Hipotesis 1	15,309	2,228	9	H_0 ditolak H_1 diterima
Hipotesis 2	11,467	2,228	9	H_0 ditolak H_2 diterima
Hipotesis 3	11,130	2,086	18	H_0 ditolak H_3 diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai t_{hitung} 15,309 > nilai t_{tabel} 2,228 maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *shooting* bertahap pemain terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal ekstrakulikuler SMK Canda Bhirawa Pare.

Berdasarkan hasil uji 2 diperoleh nilai t_{hitung} 11,467 > nilai t_{tabel} 2,228 maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *shooting* tetap terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal ekstrakulikuler SMK Canda Bhirawa Pare.

Berdasarkan hasil uji hipotesis 3 diperoleh nilai t_{hitung} 11,130 > nilai t_{tabel} 2,086 maka H_0 ditolak H_3 diterima . Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh latihan *shooting* bertahap dan *shooting* tetap terhadap kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMK Canda Bhirawa Pare. Jika dilihat dari rata-rata, setelah latihan *shooting* bertahap lebih baik

dibanding setelah latihan *shooting* tetap terhadap kemampuan futsal SMK Canda Bhirawa Pare, yaitu 32,7 > 23,3. Dengan demikian latihan *shooting* bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tetap terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal ekstrakulikuler SMK Canda Bhirawa Pare

IV. DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud.

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

Soedjono, A. 1999. *Sepakbola Takik Dan Kerja Sama.* Yogyakarta: Pt Badan Penerbit Kr.

Sucipto. 2000. *Sepakbola.* Jakarta : Direktur Jendral Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2005. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

_____. 2009. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Tenang, J. D. 2008. *Mahir Bermain Futsal Dilengkapi Tehnik Dan Strategi Bermain.* Bandung.