



## Penerapan Metode Latihan Drill Shooting Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting Futsal

Rexi Rizkia Syofyan\*, Kardjono, Nida'ul Hidayah

Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

\*Correspondence: E-mail: [rexirizkia@gmail.com](mailto:rexirizkia@gmail.com)

### ABSTRACTS

*Abstract This study aims to determine the difference between the application of the drill shooting training method using the instep and shooting using the inside of the foot on the speed and accuracy of futsal shooting for Futsal Athletes at the Bassuran Muda U-16 Jakarta Academy. This research is using experimental method. In this study, there were two groups, namely: the group that applied the drill shooting method using the instep and the group that did the shooting using the inside of the foot on the speed and accuracy of shooting. The sample used in this study were the core players in the Academy Bassuran Muda U-16 Jakarta, totaling 20 people using a propovise sampling approach. The instruments used are pre-test and post-test of shooting speed and accuracy using two shooting stances, namely shooting using the instep and shooting using the inside of the foot. The results of this study indicate that there is a significant effect of drill shooting exercise using the instep and inner foot on increasing the speed and accuracy of shooting futsal, but there is no significant difference in drill shooting exercise using the instep with the inner foot on the speed and accuracy of shooting futsal. on the Futsal Athletes at the Youth Bassuran U-16 Academy in Jakarta.*

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

### ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara penerapan metode latihan *drill shooting* menggunakan punggung kaki dengan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terhadap kecepatan dan ketepatan *shooting* futsal pada pemain Atlet Futsal Akademi Bassuran Muda U-16 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok yang menerapkan metode latihan *drill shooting* menggunakan punggung kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam terhadap kecepatan dan ketepatan *shooting*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain inti dalam Akademi Bassuran Muda U-16 Jakarta yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan pendekatan *propovise sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test* kecepatan dan ketepatan *shooting* menggunakan dua sikap *shooting* yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dengan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *shooting* futsal, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan *drill shooting* menggunakan punggung kaki dengan kaki bagian dalam terhadap kecepatan dan ketepatan *shooting* futsal pada pemain Atlet Futsal Akademi Bassuran Muda U-16 Jakarta.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 00 March 2xxx

Revised 00 March 2xxx

Accepted 00 March 2xxx

Available online 00 March 2xxx

#### Keyword:

Brain Jogging,

Life Kinetik,

IQ,

Concentration,

Exercise Intensity.

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima 00 Maret 2xxx

Direvisi 00 Maret 2xxx

Diterima 00 Maret 2xxx

Tersedia online 00 Maret 2xxx

#### Kata Kunci:

Brain Jogging,

Life Kinetik,

IQ,

Konsentrasi,

Intensitas Latihan.

## 1. PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah permainan sepak bola yang saat ini banyak dikenal masyarakat. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol sala*, yang berarti sepak bola ruangan. Berdasarkan definisi ini, dapat diketahui bahwa futsal merupakan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga pada kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Permainan ini sangat digemari oleh siswa terutama siswa laki-laki. Hal tersebut dikarenakan futsal mirip dengan permainan sepak bola yang bersifat ekonomis dan mudah dimainkan (Lhaksana, 2011).

Menurut Saryono (2006) futsal diperkenalkan pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia yang digelar di Montevideo, Uruguay. Pada saat ini futsal adalah olahraga yang sangat digemari di dunia termasuk Indonesia. Permainan Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998 – 1999, dan baru dikenal di masyarakat pada sekitar tahun 2000. Futsal adalah aktivitas permainan invasi yang dimainkan oleh lima vs lima pemain dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan di lapangan futsal. Ukuran gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepak bola. Futsal juga mensyaratkan ketepatan gerak yang mana pemain dituntut untuk bergerak dan berlari ke segala arah sehingga bermain futsal sangat bermanfaat bagi ketahanan tubuh.

Disamping itu futsal adalah permainan yang menyenangkan serta aman dimainkan dan pemenangnya adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang tim lawannya.

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga termasuk dalam cabang olahraga futsal (Erfandy, 2018). Teknik-teknik dalam bermain futsal yaitu: 1. *Receiving* (menerima bola) menurut Bramasakti (2016) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu. Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik maka gerakan menggumpan dan menggiring bola juga tidak dapat dilakukan dengan baik, 2. *Shooting* (menendang bola ke gawang) menurut Safitri, (2016) teknik ini merupakan cara pemain untuk menciptakan gol.

Langkah-langkah untuk melakukan *shooting* menurut Sugiyanto (1997), diantaranya (1) awalan sebelum shooting, (2) posisi kaki membentuk sudut 30 derajat di samping bola, (3) penempatan kaki tumpu sesaat setelah shooting adalah di samping hampir sejajar dengan bola, (4) saat akan melakukan shooting, kaki ayun menarik ke belakang dan dilanjutkan dengan gerakan melepas kaki ke arah depan, (5) pandangan mata sesaat melihat bola dan selanjutnya mengikuti arah target, (6) follow through. Pemain yang akan melakukan *shooting* dengan baik dan benar menjadi ancaman berbahaya bagi lawan-

lawannya karena pemain bisa dengan mudah memasukan bola ke gawang musuhnya dan menghasilkan point untuk timnya. Shooting terdiri dari bermacam-macam teknik, yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian punggung kaki, *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, dan *shooting* menggunakan ujung kaki. Semua macam-macam gerakan *shooting* sangat dibutuhkan untuk menciptakan gol (Lhaksana, 2011).

Latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk melakukan tendangan jarak dekat. Meski biasanya tidak membutuhkan tenaga yang besar untuk dapat melakukan tendangan tersebut, namun untuk melakukannya harus tetap hati-hati agar tidak melenceng. Ayunkan kaki dari depan ke belakang dan pastikan bola berada di tengah kaki bagian dalam agar tendangan tepat sasaran (Sukatamsi, 1984).

Untuk meningkatkan akurasi shooting diperlukan sebuah metode latihan yang mendukung terhadap peningkatan ketepatan dan kecepatan shooting. Metode latihan menurut Sudjana dalam (Wardana, 2017) mengungkapkan bahwasannya “metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu keterampilan dari apa yang dipelajari”. Keterampilan suatu teknik akan dapat diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang agar lebih meningkatkan keahlian pemain tersebut. Sagala (2012), mengungkapkan “metode latihan atau metode training adalah suatu cara mengajar atau melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu”. Dengan demikian kemampuan *shooting* dapat meningkat secara maksimal bila dilatih secara terus menerus.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdurahman (2017) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan dan ketepatan tendangan 10 meter menggunakan ujung kaki dan menggunakan punggung kaki pada anggota UKM futsal putra yang mengikuti Liga Bandung. Namun tendangan dengan ujung kaki dan tendangan dengan punggung kaki 10 meter dalam futsal akan efektif jika sering dilakukan dalam latihan.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest* desain. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pre-test*) terlebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*post-test*) (Sugiyono, 2012).

### 2.1. Subjek Penelitian

Sampel penelitian ini yaitu Atlet Futsal Akademi Bassura Muda U-16 yang mengikuti Liga AAFI U-16 berjumlah 20 orang. Dari 20 pemain futsal pada Atlet Futsal Akademi Bassuran Muda U-16, peneliti membagi dua kelompok. Satu kelompok untuk *shooting* menggunakan punggung kaki (kelompok 1) dan satu kelompok untuk *shooting* menggunakan kaki bagian dalam (kelompok 2). Pemilihan anggota kelompok ini secara acak.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, pertama kedua kelompok diberikan pre-test, kedua kedua kelompok akan diberikan latihan drill sesuai dengan kelompoknya dan

tahap ketiga adalah dilakukannya post-test untuk kedua kelompok tersebut. Hasil pre-test dan post-test inilah kemudian dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

### 3. HASIL PENELITIAN

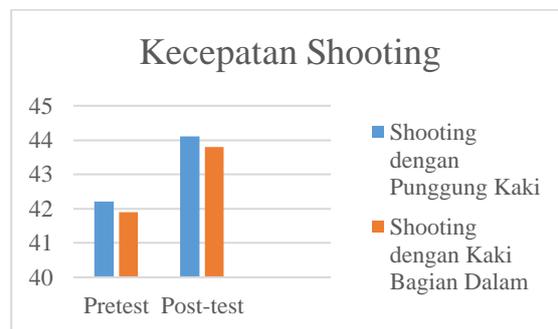
Penelitian ini mendapatkan data berupa skor pada pre-test dan post-test. Data skor pre-test adalah skor data yang diperoleh sebelum diberikannya latihan kepada sampel dan data skor post-test adalah skor data yang diperoleh setelah diberikannya latihan kepada sampel.

Kelompok *shooting* menggunakan punggung kaki, hasil rata-rata kecepatan tendangan *pretest* (42,2 m/det) lebih rendah daripada *post-test* (44,1 m/det) dengan maksimum kecepatan yaitu 47 m/det pada pre test dan 49 m/det pada post-test. Begitu juga kecepatan tendangan untuk kelompok *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, hasil rata-rata kecepatan tendangan *pre-test* (41,9 m/det) lebih rendah daripada *post-test* (43,8 m/det) dengan maksimum kecepatan tendangan 51 m/det pada saat *pre test* dan 52 m/det pada saat *post-test*.

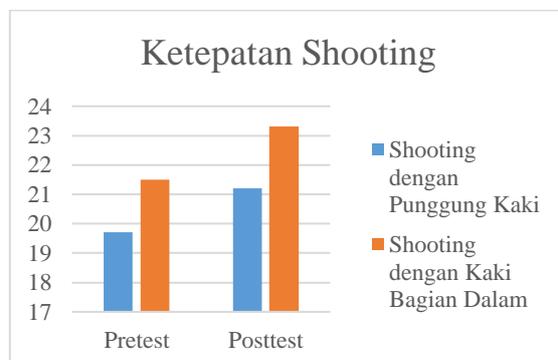
Kecepatan *shooting* menggunakan punggung kaki selalu lebih cepat dibandingkan dengan kelompok *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, baik pada saat pre-test maupun post-test seperti pada Gambar 1.

Kelompok *shooting* menggunakan punggung kaki, hasil skor rata-rata ketepatan tendangan saat *pretest* (19,3) lebih rendah daripada skor saat *post-test* (21,2) dengan nilai skor maksimum yaitu 29 saat *pre-test* dan 31 saat *post-test*. Begitu juga ketepatan tendangan untuk kelompok *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, hasil skor rata-rata ketepatan tendangan

saat *pre-test* (21,5) lebih rendah daripada *post-test* (23,3) dengan nilai skor maksimum yaitu 37 saat *pre-test* dan 39 saat *post-test*. Ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam selalu lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *shooting* menggunakan punggung kaki, baik pada saat pre-test maupun post-test (Gambar 2).



Gambar 1 Kecepatan *shooting* bola berdasarkan kelompok *shooting* saat pre-test dan post-test



Gambar 2 Ketepatan *shooting* bola berdasarkan kelompok *shooting* saat pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-smimov, diperoleh nilai sig (0,200) dari masing-masing data pre-test dan posttest > 0,05. Berdasarkan ini maka semua data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui bahwa data yang di peroleh berasal dari populasi yang homogen.

dengan nilai sig > 0,05 yaitu berkisar 0,963 – 0,968. Pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara penerapan metode latihan drill *shooting* menggunakan punggung kaki dengan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap gabungan kecepatan dan ketepatan *shooting futsal*.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil olah dan analisis data, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil *post-test* kecepatan *shooting* pada kelompok *shooting* menggunakan punggung kaki lebih tinggi dibandingkan menggunakan kaki bagian dalam dengan perbedaan skor 0,3. Menendang dengan punggung kaki sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena punggung kaki merupakan bagian kaki yang paling kuat sehingga bola dapat melesat dengan cepat. Selain itu, menendang menggunakan punggung kaki akan mengakibatkan putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), hal ini disebabkan bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Namun, dikarenakan arah lambung bola yang kurang tinggi mengakibatkan kesulitan dalam mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Harvey, 2003).

*Shooting* menggunakan punggung kaki lebih cepat, hal ini sesuai dengan ilmu biomekanika, menendang bola lebih mudah dengan punggung kaki karena gerakan lebih alami, persendian dan otot bergerak lebih alami

maka gerakannya lebih kuat dan cepat Sementara itu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih tepat, hal ini disebabkan posisi atau bagian datarnya lebih lebar, jadi mudah diarahkan kemana saja, sehingga lebih terarah bola yang ditendang Ismail et al (2010). Gabungan *shooting* menggunakan gabungan antara punggung kaki tidak ada perbedaan, karena secara teori keduanya memiliki keunggulan masing-masing jadi jika digabung tidak akan kelihatan perbedaanya.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan: terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode latihan drill *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap peningkatan kecepatan *shooting futsal* pada pemain Atlet Futsal Akademi Bassura Muda U-16 Jakarta. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa metode latihan drill *shooting* yang menggunakan punggung kaki lebih baik dibandingkan kaki bagian dalam terhadap hasil kecepatan *shooting futsal*, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode latihan drill *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap peningkatan ketepatan *shooting futsal* pada pemain Atlet Futsal Akademi Bassura Muda U-16 Jakarta. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa metode latihan drill *shooting* yang menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dibandingkan punggung kaki terhadap hasil ketepatan

shooting futsal, dan tidak terdapat perbedaan kecepatan dan ketepatan shooting futsal pada pengaruh yang signifikan dari metode latihan pemain Atlet Futsal Akademi Bassura Muda drill shooting menggunakan punggung kaki U-16 Jakarta. dan kaki bagian dalam terhadap gabungan

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A. (2017). Perbandingan Tendangan Dengan Ujung Kaki Dan Tendangan Dengan Punggung Kaki Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Shooting 10 m Cabang Olahraga Futsal. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bramasakti, B.N. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*, 5(4). Diakses dari: <http://journal.student.uny.ac.id>
- Erfandy, W. (2018). Model latihan keterampilan shooting futsa (DIYU) untuk usia SMA. *Jurnal Penjaskesrek*. 5(2). Diakses dari: <http://penjaskesrek.stkigetsempena.ac.id>
- Harvey, G. (2003). Teknik Mengoper Dan Menembak. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Ismail, A.R., Mansor, M.R.A., Ali, M.F.M., Jaafar, S., Makhtar, N.K. (2010). Biomechanical Analysis of Ankle Force: A Case Study for Instep Kicking. *American Journal of Applied Science* 7 (3): 323-330.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Sagala, S. (2012). Konsep dan Makna Pembelajaran: Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar. In Bandung: Alfabeta.
- Safitri, M. (2016). Perbandingan latihan shooting dengan awalan dan latihan shooting tanpa awalan terhadap akurasi hasil shooting dalam permainan olahraga bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2). Diakses dari: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sukatamsi. (1985). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangkai.
- Sugiyono. (2012). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wardana, J.E. (2017). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan Shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Diakses dari: <https://journal.student.uny.ac.id>