

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA SMA NEGERI 3  
LUBUKLINGGAU**

**Oleh : Nopriansyah<sup>1</sup>, Wachid Sugiharto<sup>2</sup>  
(Mahasiswa<sup>1</sup>, Dosen Universitas PGRI Palembang<sup>2</sup>)  
Email : [shugy.wahid@gmail.com](mailto:shugy.wahid@gmail.com)**

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini apakah ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 lubuklinggau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “one group pre-tes post-tes desing”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 Lubuklinggau yang berjumlah 20 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen yang di gunakan tes kemampuan shooting dari Bobby Charlton (2007:76). Analisis data menggunakan uji-t. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 Lubuklinggau. Ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung}=8,43 > t_{table}=2,093$ .

**Kata Kunci :** Permainan Target, Kemampuan Shooting, Sepakbola.

***THE INFLUENCE OF TARGET GAMES ON  
SHOOTING SKILLS OF STATE 3 LUBUKLINGGAU  
HIGH SCHOOL***

***Abstract***

*The problem in this study is whether there is an effect of the target game on the shooting abilities of the extracurricular football students of Lubuklinggau State High School 3. The purpose of this study was to determine how much influence the target game has on the shooting ability of extracurricular students of SMA NEGERI 3 Lubuklinggau. This research uses quasi-experimental method with the design of "one group pre-test post-test desing". The population in this study were extracurricular students at SMA NEGERI 3 Lubuklinggau with a total of 20 people. The sampling technique uses total sampling. The instrument used was the shooting ability test from Bobby Charlton (2007: 76). Data analysis using t-test. the results of this study indicate that there is an effect of the target game on the shooting ability of the extracurricular soccer students of SMA NEGERI 3 Lubuklinggau. Shown by the value of  $t_{count} = 8,43 > t_{table} = 2.093$ .*

***Keywords :*** Target Games, Shooting Ability, Football

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani melalui olahraga telah menjadi salah satu aktifitas dan keilmuan yang telah dipelajari di sekolah secara resmi masuk dalam kurikulum baik intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga dimanfaatkan untuk membentuk manusia seutuhnya yang bugar jasmani dan rohaninya. Olahraga dewasa ini telah mengalami perkembangan pesat seiring kemajuan ekonomi, informasi dan teknologi. Olahraga bukan hanya kebutuhan tapi sudah menjadi gaya hidup Negara maju karena dapat membentuk karakter positif yang produktif dan prestasi.. Cabang olahraga yang dipelajari didalam sekolah salah satunya adalah sepakbola. .

Sepakbola merupakan olahraga yang populer dan diminati oleh hamper seluruh masyarakat Dunia. Olahraga ini sudah populer di semua kalangan. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal sejak dulu, tetapi sampai saat ini belum berprestasi di tingkat dunia. Syarat bermain sepakbola dengan bagus adalah harus menguasai kemampuan dasar sepakbola karena atlet yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik juga akan berprestasi. Kemampuan dasar sepakbola seperti *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *stopping* (menghentikan bola). Salah satu skill dasar yang wajib dikuasai atlet adalah kemampuan *shooting* baik dari jarak pendek atau jarak jauh. Skill *shooting* wajib dipunyai karena untuk mencetak gol. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga siswa tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran.

Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) meyakini bahwa latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola sistim tertentu, metodis seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan relatif sehingga gerak menjadi efisien dan itu dikerjakan berkali kali. Mitchell, Oslin dan Griffin (Pambudi, 2011) menyatakan

bahwa *target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam. Menurut Gunawan, ( 2009:32) *shooting* adalah menendang bola dengan punggung kaki pada saat menendang bola ke gawang. *Shooting* atau tembakan sejatinya memang sering di kenal di senjata api. Namun, dengan kehadiran sepak bola, maka istilah *shooting* itu sendiri beralih menjadi ‘hak’ dalam permainan sepak bola.

## **B. METODE PENELITIAN**

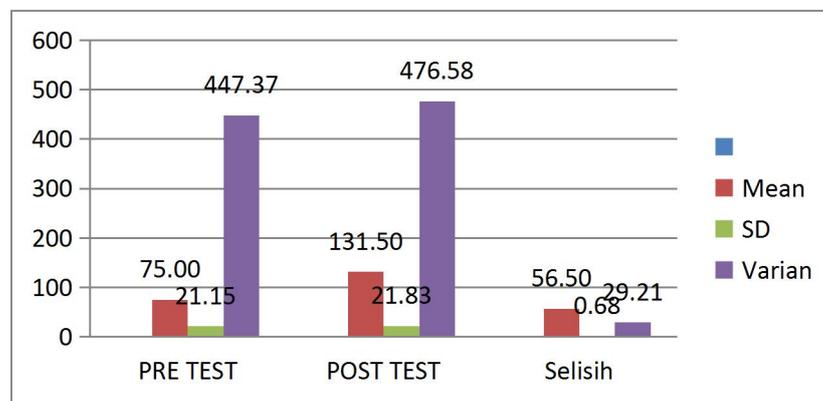
Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2012: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Rancangan atau desain perlakuan yang digunakan adalah “*One groups pre-test-post-test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011: 64). Populasi dalam penelitian ini 20 orang adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Lubuklinggau. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampel, seluruh populasi yang kurang dari 100 dipakai untuk sampel semua.

Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *shooting* sepakbola dari Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Mielke (2007 : 76). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *shooting* sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *shooting* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan permainan target. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

### C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data hasil penelitian, seluruh siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan shooting. Hal ini dapat dilihat bahwa seluruh siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor post-test dengan skor pre-test. Dari 20 anak, seluruhnya mengalami peningkatan ketepatan *shooting* yang signifikan setelah dilakukan treatment selama 14 kali pertemuan. Deskripsi data hasil *Shooting* bola sebelum pembelajaran (*pre test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 75; nilai standar deviasi sebesar 21,15; dan nilai varian sebesar 447,37. Setelah dilakukan treatment maka diperoleh hasil *shooting* bola setelah pembelajaran (*post test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 131,50; nilai standar deviasi sebesar 21,83; dan nilai varian sebesar 476,58. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi data hasil keterampilan *shooting* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Lubuklinggau dapat dilihat pada histogram berikut:

**Gambar 1.** Histogram data *Pre test* dan *Post Test* keterampilan *shooting* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Lubuklinggau.



Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis Uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah data homogen dan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data *pre test* dan *post test* dianalisis dengan statistik uji *Lilifours*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha > 0,05$ .

Setelah pengujian normalitas data dan homogenitas data, sehingga data tersebut dinyatakan berdistribusi normal dan varians dalam penelitian bersifat homogen, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu rumus Uji-t :

**Tabel 1.** Uji Hipotesi Menggunakan Uji-T

<b>Perbedaan Nilai</b>	<b>N</b>	<b>Df</b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>Keterangan</b>
Pre Test	20	19	8,43	2,09	Signifikan
Post Test					

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan nilai  $8,43 > 2,09$ . Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi hasil uji statistik 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak atau terdapat pengaruh permainan target terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Lubuklinggau.

Data pengambilan pertama (pretest), untuk kemampuan *shooting* bola, memiliki hasil yang tidak begitu baik dibandingkan dengan data pengambilan hasil tes kedua (posttest). Hal ini menunjukkan bahwa pada pelaksanaan posttest, siswa memperbaiki kemampuan *shooting* bola mereka yang dipengaruhi oleh latihan pendekatan bermain yang mereka dapatkan membuat hasil kemampuan *shooting* bola pada siswa semakin lebih baik. Terbukti, rata-rata kemampuan *shooting* bola siswa pada *pree-test* adalah 75, sedangkan pada *posttest* adalah 131,50. Setelah dilakukan *pree-test* atau tes awal, kemudian peneliti melaksanakan atau memberikan program latihan pendekatan bermain. Berdasarkan hasil tes akhir, dapat diketahui bahwa program latihan bermain tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan *shooting* bola pada siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan, pada pengambilan data pertama (pretest) untuk tes kemampuan *shooting* bola, diketahui bahwa kemampuan siswa cenderung tetap, bahkan ada beberapa siswa yang memiliki nilai yang sangat rendah. Sedangkan pada pengambilan kedua (posttest)

cenderung lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena pemberian perlakuan berupa program latihan pendekatan bermain pada siswa dengan tujuan untuk membentuk teknik dasar dalam kemampuan *shooting* bola pada siswa guna meningkatkan kemampuan *shooting* bola, dengan pemberian porsi latihan bermain yang sesuai atau permainan-permainan yang bertujuan untuk melatih kemampuan *shooting* bola pada siswa tersebut.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “terdapat pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Lubuk Linggau.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain bagi pelatih, diharapkan memberikan latihan permainan target supaya pemain memiliki kemampuan *shooting* yang bagus. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Lubuk Linggau diharapkan melakukan latihan permainan target dengan menggunakan bola di rumah. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian kemampuan *shooting* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. S. (2012). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Irianto. D. P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet..
- Gunawan. I. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- Mielke. D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.
- Pambudi. A. F. (2011). *Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Diunduh dari : [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/PERMAINAN%20TARGET%20TgfU\\_0.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/PERMAINAN%20TARGET%20TgfU_0.pdf), pada hari Jumat, tanggal 29 Maret 2019. Pukul 12.45 WIB.

Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.  
Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.