

PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 14 KOTA SUKABUMI

Abdul Muis

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah
Sukabumi

abdulmuit007@gmail.com

Abstrak: Permasalahan yang terjadi di ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 kota Sukabumi pada keterampilan *shooting* yang kurang sesuai dengan seharusnya. Siswa dalam melakukan *shooting* masih banyak yang melenceng dari sasaran sehingga mempengaruhi tingkat keberhasilan melakukan *shooting* terhadap sasaran. Untuk itu peneliti menawarkan solusi dengan menggunakan latihan *small sided game* terhadap keterampilan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* terhadap hasil keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 kota sukabumi. Metode penelitian menggunakan metode Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* variabel bebas (X) yaitu latihan *small sided game* dan variabel (Y) yaitu keterampilan *shooting*. Populasi berjumlah 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 14 kota sukabumi. Sampel menggunakan sampel jenuh. Uji prasyarat analisis data melalui tahap uji normalitas menggunakan rumus liliefors, uji homogenitas dan menggunakan rumus F. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh dari hasil pendekatan uji t, diperoleh t hitung \geq tabel $3,370 \geq 1,771$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti: H_a = ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 kota Sukabumi.

Kata kunci : *small sided game, shooting, futsal.*

Abstract: *The problems that occur in the extracurricular futsal SMP Negeri 14 Sukabumi city on shooting skills that are less in accordance with the supposed. Students in doing the shooting are still many who deviated from the target so as to affect the success rate of shooting against the target. For that researchers offer a solution by using a small sided game exercises on shooting skills on extracurricular futsal. This research is to know the effect of small sided game training on shooting skill result of students of extracurricular futsal students of SMP Negeri 14 sukabumi city. The research method uses experimental method with quantitative approach. This research design uses one group pretest posttest free variable design (X) that is small sided game exercise and variable (Y) that is shooting skill. Population amounted to 15 students who follow extracurricular futsal activities in SMP Negeri 14 sukabumi city. The sample uses a saturated seal. Test the prerequisite of data analysis through the normality test stage using the liliefors formula, homogeneity test and using the formula F. The result of research shows that there is influence from result of t test approach, obtained $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ $3,370 \geq 1,771$. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected which means: H_a = there is the influence of small sided game training on shooting skills of participants extracurricular futsal participants SMP Negeri 14 Sukabumi city.*

Keywords: *small sided game, futsal, shooting.*

PENDAHULUAN

Kegiatan jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan suatu kebutuhan setiap manusia dalam kehidupan. Agar kondisi fisik dan kesehatan terjaga dengan baik. Olahraga sekarang ini bukan saja untuk mengejar prestasi namun sebagai sarana menyalurkan sebuah hobi dan minat. Terutama bagi kalangan muda sekarang ini yang memerlukan kecepatan dan sesuatu yang simpel seperti futsal. Di sekolah, olahraga futsal digunakan sebagai salah satu pembelajaran diluar mata pelajaran atau yang disebut ekstrakurikuler. Dalam lingkungan sekolah terdapat sebuah kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat para siswa yang gemar bermain bola.

Futsal merupakan olahraga yang banyak peminatnya karena futsal selain baik untuk menjaga kesehatan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Cabang olahraga ini bisa dikatakan olahraga prestasi maupun rekreasi. Olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri

karena bisa dilakukan pada lapangan yang tidak begitu luas. Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh karena hampir di sepanjang permainan pemain berlarian kesegala arah. Teknik-teknik dasar dalam futsal terdapat beberapa macam seperti ada *receiving* (menerima bola), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola lambung), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul bola). Dari beberapa teknik tersebut salah satu teknik yang mesti dikuasai seorang pemain futsal yakni *shooting* karena dengan *shooting* pemain dapat menciptakan poin dan menjadi penentu kemenangan. Menurut Mielke,(2007: 67) “Dari sudut pandang penyerang, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang”.

Ketika peneliti melakukan observasi masalah di SMP Negeri 14 kota sukabumi peneliti mendapatkan permasalahan teknik dasar yakni teknik dasar *shooting* dimana siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 kota sukabumi masih kurang terampil dalam melakukan *shooting*. Faktornya karena kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih dalam masa peralihan SD ke SMP. Mengingat pentingnya *shooting* dalam permainan futsal perlu adanya usaha untuk meningkatkan keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

Belakang ini seiring dengan berkembangnya zaman banyak sekali metode latihan yang bersifat menyenangkan, akan tetapi memberikan kontribusi yang baik. Salah satunya yaitu metode latihan *small-sided games*. Menurut Tony Charles Stuart Rook (2012 : 105) “permainan di lapangan skala kecil (*small sided game*) merupakan situasi yang tepat dikembangkan untuk pemain muda. Maka dari itu penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

METODE PENELITIAN

Dalam tahap penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan menurut Mia Kusumawati,(2015: 45-46) “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak”. Desain penelitian eksperimen yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

<i>Pretest</i>	<i>Treatment / perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Gambar 1. *One group pret-test pos-test* (Sumber: Mia Kusumawati, 2015 : 37)

Keterangan :

- O₁ : Nilai *pretest* atau tes awal (melakukan tes tendangan ke gawang)
- X : *treatment* atau perlakuan (latihan *small-sided games*)
- O₂ : Nilai *posttest* atau tes akhir (melakukan tes tendangan ke gawang)

Dengan jumlah populasi sebanyak 15 peserta dengan menggunakan teknik sampel jenuh dimana menurut Sugiyono,(2016: 85) menyatakan: “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel”.

Untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi, tes yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data adalah tes menendang bola ke arah gawang yang dimodifikasi dengan ditambahkan tali yang digantung memanjang dan

dibuat menjadi 9 bagian target *shooting* untuk para *tester* dengan diberi skor berbeda dari masing-masing bagian tersebut.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data statistik kolerasi *liilieforse* dengan tarap 5% mengingat data yang diperoleh masih berupa data mentah, maka perlu diubah menjadi data standar.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Terjadi peningkatan hasil *shooting* ketika dilakukan *pretest* dan *posttest*, dengan hasil *pretest* (1,4) dan hasil *posttest* (4,7), maka untuk hasil rata-rata terjadi peningkatan yang signifikan terhadap hasil *shooting* dalam perlakuan *small-sided games*.

Tabel 1. Nilai Rata-rata

Pelakuan	Hasil		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Latihan <i>small-sided games</i>	1,4	4,7	MENINGKAT

Simpangan Baku diperoleh peningkatan hasil *shooting* dengan latihan *small-sided games* dengan nilai simpangan baku *pretest* (0,70) dan *posttest* (0,88), disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari *pretest* dengan hasil *posttest*.

Tabel 2. Nilai Simpangan Baku

Perlakuan	Simpangan Baku		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
<i>small-sided games</i>	0,70	0,88	MENINGKAT

Uji Varians diperoleh peningkatan hasil *shooting* dengan latihan *small-sided games* dengan nilai simpangan baku *pretest* (0,70) dan *posttest* (0,88), disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari *pretest* dengan hasil *posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Varians

Perlakuan	Varians		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
<i>small-sided games</i>	0,70	0,88	MENINGKAT

Uji Normalitas *liiliefors* hasil yang diperoleh L_o yaitu $0,1563 < L_t$ 0,2200 yang diperoleh dari bantuan tabel nilai kritis L untuk uji *Liiliefors* pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan jumlah sample 15 orang. Oleh karena itu, $L_o \leq L_{tabel} = 0,1563 > \leq 0,2200$, maka hipotesis diterima atau dengan perkataan lain dapat dirumuskan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas *Liiliefors*

No	Uraian	Hasil	Keterangan
1	L hitung (L_o)	0,1563	NORMAL
2	L tabel (L_t)	0,2200	

Uji homogenitas diperoleh nilai F hitung (F_h) dengan hasil 0,18 dan F tabel (F_t) 2,48, maka Selanjutnya membandingkan F hitung dengan F tabel, Karena F hitung lebih kecil dari F tabel, maka distribusi data tersebut **HOMOGEN**.

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Uraian	Hasil	Keterangan
1	F hitung (F_h)	0,18	HOMOGEN
2	F tabel (F_t)	2,48	

Uji t dari daftar distribusi “t” dengan peluang 0.95 dan dk ($n_1 + n_2 - 2$) = 13 dapat diperoleh dari t tabel = 1,771. Berdasarkan hasil perhitungan pendekatan uji t, diperoleh t hitung 3,370 hasil ternyata lebih besar daripada t tabel 1,771 pada taraf nyata (α) dengan dk ($n_1 + n_2 - 2$) = 13 dari daftar distribusi diperoleh 1,771. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti: H_0 = ada pengaruh.

Tabel 6. Hasil Data Uji t

No	Uraian	Hasil	Keterangan
1	Nilai hitung	3,370	SIGNIFIKAN
2	Nilai tabel	1,771	

Pembahasan

Setelah penelitian dilaksanakan dan didapatkan data-data melalui *pretest* dan *posttest* kemudian diolah dengan pendekatan statistik, maka diketahui bahwa latihan dengan menggunakan *small-sided games* berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

Maka berdasarkan perhitungan terima hipotesis statistik H_a $t(1 - \frac{1}{2} \alpha) (n_1 - 1) < t < t \frac{1}{2} \alpha (n_1 - 1 ; n_2 - 1)$ untuk taraf nyata α 0.05 dimana t dari daftar t dengan (dk) $n_1 + n_2 - 2$ dengan peluang = $(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ untuk t lainnya ditolak, Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh dari hasil pendekatan uji t, diperoleh t hitung \geq t tabel $3,370 \geq 1,771$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti: H_a = Terdapat pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil penelitian, peneliti membuat beberapa rangkuman sementara yang berkaitan dengan hal-hal yang ditemukan dalam penelitian. Adapun rangkuman sementara yakni latihan dengan menggunakan latihan *small-sided games* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur perhitungan statistik yang telah dijelaskan dalam bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh dari hasil pendekatan uji t, diperoleh t hitung \geq t tabel $3,370 \geq 1,771$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti: H_a = Terdapat pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yaitu pengaruh latihan *small-sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi maka peneliti sarankan:

- Kepada para pengajar, pembina dan pelatih bola futsal, bahwa di dalam memberikan suatu latihan *shooting*, hendaknya diberikan latihan yang bersifat berulang-ulang dan menyenangkan. Sehingga siswa dapat memahami betul tentang apa yang selama ini dipelajari dan dapat di aplikasikan dalam bentuk permainan.

- b. Kepada instansi terkait, perlu adanya penyelesaian dalam kualitas latihan yang khususnya dalam latihan menendang atau *shooting*.
- c. Sehubungan dengan adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini, dianjurkan kepada rekan-rekan mahasiswa olahraga khususnya rekan-rekan mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan permasalahan yang lebih luas dan sampel lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Charles, T. & Stuart Rook. (2012). 101 Youth Football Coaching Sessions (101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda). Penerjemah: Paramita. Jakarta: Indeks
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta