PENGARUH MODEL PERMAINAN TARGET TERHADAP AKURASI *SHOOTING* EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MTs YASIRO LEMBURSAWAH KECAMATAN PABUARAN KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2018

Solehudin
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
solehudin.su43@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengahur model permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler sepakbola. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan melibatkan sebanyak 20 orang siswa di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi, sampel yang digunakan merupakan sampel jenuh dimana keseluruhan populasi digunakan pada sampel tersebut. Instrument yang digunakan pada penelitian adalah *one group pretest-postest design.*Teknik pengolahan data menggunakan SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil perhitungan dengan nilai fhitung = 9,765 > ftabel = 2,230 sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* siswa peserta ektrakurikuler di MTs Yasiro Lembursawah.

Kata Kunci: Permainan target, ketepatan shooting, sepakbola.

Abstrack: *This study aims to determine the effect of target game model on shooting accuracy on football extracurricular. This research method using experiment method by involving as many as 20 students at MTs Yasiro Lembursawah District Pabuaran Sukabumi, the sample used is a saturated sample in which the entire population is used in the sample. The instrument used in the research is one group pretest-posttest design. Data processing technique using SPSS version 24. The results showed that the calculation results with the value of fcount = 9,765> ftabel = 2,230 so that the hypothesis states there is a significant influence of the model with the target game to increase the accuracy of kicking shooting students extracurricular participants in MTs Yasiro Lembursawah.*

Keyword: *Target games, Shooting Accuracy, Football.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jengjang ekonomi, politik, krbudayaan, dan agama". Dikenal sebagai bola kaki hampir di seluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa dan amerika selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang di mainkan di Olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih untuk menyaksikan *world cup*, pertadingan sepakbola internasional, daripada menyaksikan *super bowl* dan *world series*. Tanpa diragukan lagi, sepak bola merupakan permainan yang paling terkenal.

Permainan ini di mainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat popular seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahrga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim berdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan satu orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Sepakbola ini merupakan salah satu permainan yang sangat banyak melibatkan unsur-unsur gerak seluruh bagian tubuh. Pemain usia dini memerlukan pembinaan tahap awal yang lebih difokuskan pada penguasaan teknik dasar yang merupakan modal awal yang sangat berperan penting dalam bidang olahraga ini. Karena pada dasarnya kemampuan individu lebih mudah untuk dikembangkan melalui penguasan teknik dasar. Selain dari kemampuan individu dalam sepakbola sangatlah diperlukan kerjasama tim,

dikarenakan sepakbola merupakan permainan beregu yang jarang sekali dalam setiap permainan nya dapat diselesaikan oleh satu orang atau secara individu. Pada dasarnya keberhasilan pada sepakbola bergantung pada kerjasama tim yang solid antar pemain yang selalu berkoordinasi satu sama lainya. Dengan tujuan untuk dapat menguasai perminan dan menciptakan banyak gol dengan tingkat akurasi yang bisa dikatakan menuju sempurna.

Menurut Mikanda Rahmani (2014:100) "menjadi pemain sepakbola yang handal seperti Cristiano Ronaldo, perlu melakukan beberapa latihan teknik dasar dengan baik dan benar, serta kekuatan dalam berlatih, seperti teknik menendang, mengontrol dan menghentikan bola". Teknik dasar ini sangatlah dibutuh karena untuk menjadi seorang pemain itu tidaklah sekaligus bisa karena segala sesuatu itu di mulai dari nol maka dari sangatlah penting belajar mengenai teknik dasar ini karena yang membawa sukses dalam bermain adalah teknik dasar.Teknik adalah suatu keampuan atau suatu kemahiran yang dimiliki oleh masing-masing orang dalam sepakbola ini sangatlah peran penting, teknik dasar perlu dikuasi karana untuk menjadi seorang pemain yang handal itu harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola dengan mahir.Bertanding sepakbola tujuan utamanya bisa menciptakan gol ke gawan lawan, harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Oleh karena itu untuk menciptakan gol maka perlu menguasai teknik dasar salah satunya yang lebih berperan penting untuk mendapatkan poin sebagai mana tujuan dari bermain sepakbola yaitu teknik dasar (akurasi dan *shooting*).

Semarak sepakbola di Indonesia mulai dirasakan oleh berbagai kalangan usia, mulai dari tingkat usia sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas yakni dalam sebuah kegiatan ektrakurikuler yang hampir diselenggarakan disetiap sekolah di Indonesia. Permainan ini di mainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat popular seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahrga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim berdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan satu orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Maka dapat disimpulkan sepak bola termasuk permainan bola besar, dan permaianan sepak bola ini dimainkan dengan 22 orang pemain dan dibagi menjadi dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dari masing- masing tim 10 pemain tengah dan yang satu adalah penjaga gawang. Sepakbola merupakan salah satu permainan yang sangat banyak melibatkan unsur-unsur gerak seluruh bagian tubuh.

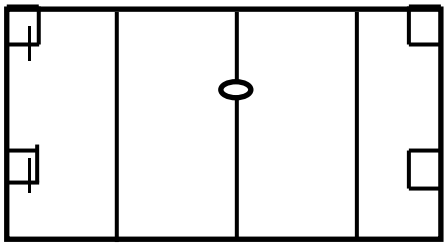
Terkait hal tersebut banyak yang harus diperhatiakan, karena itu untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui tes ketepatan *shooting* untuk meningkatkan akurasi tendangan yang akurat. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan metode latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat akurasi saat melakukan *shooting* bola ke gawang. Menembak *(Shooting)* bola yang akurat akan mendapatkan poin dalam pertandingan. Dengan penggunaan latihan yang tepat maka berpengaruh tingkat keberhasilan dan pencapaian saat melakukan *shooting* itu akan mudah di kuasai dan akan mencapai pada target yang di tuju oleh peserta ekstrakurikuler itu sendiri.

Dari uraian di atas maka hasil observasi penulis melihat dari latihan *shooting* ke gawang ternyata teknik dasar *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi memiliki tingkat akurasi yang relatif rendah, banyak bola yang tidak terarah dan kurang tepat ke gawang. Kesalahan tersebut diantaranya ketika menendang bola ke gawang sering kali hasil tendangannya melenceng dan tidak mengenai sasaran, dan hasil latihannya dirasa kurang maksimal. Peneliti mengidentifikasikan masalah yang ada di ekstrakurikuler siswa ini adalah kurang tepat, dan kurang bervariatif proses latihan untuk akurasi *shooting* ke gawang, untuk meningkatkan

akurasi tendangan yang akurat. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan metode latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat akurasi saat melakukan *shooting* bola ke gawang. Menembak *(shooting)* bola yang akurat akan mendapatkan poin dalam pertandingan. Dengan penggunaan latihan yang tepat maka berpengaruh tingkat keberhasilan dan pencapaian saat melakukan *shooting* itu akan mudah di kuasai dan akan mencapai pada target yang dituju oleh peserta ekstrakurikuler itu sendiri. Salah satu solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk bisa memberikan latihan dengan *(target games).* Menurut Ahmad Rithaudin & Saryono (Yuni Satria Sumana (2015:51)"T*eacihing Games For Understanding* (TGFU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memaikan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani menjelaskan bahwa TGFU memiliki ciri khas dalam pengolahan permainan yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam empat klasifikasi bentuk permainan salah satunya yaitu; Permainan Target. Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang mempokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan akurasi yang sayang tinggi dalam memperoleh nilai. Contoh dalam permainan *golf*, bola di pukul ke dalam sebuah lubang dengan jumlah pukulan sedikit mungkin dan skor dihitung dari jumlah pukulan.Berbeda dengan *bowling* yang dimainkan menggunakan bola yang di gelindingkan dengan tangan ke arah sebuah sasaran yang disebut pin. Secara sederhana skor dalam *bowling* dihitung dari berapa banyak jumlah pin yang roboh. Dari contoh permainan dapat disimpulakan bahwa permainan target dapat di jadikan bahan ajar yang tepat bagi melatih atau meningkatkan akurasi yang sangat baik.

Latihan *Target games* ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakterisitik siswa. Permainan target *(Target games)* adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah dan tepat mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Maka melalui latihan permaian target ini diharapkan memudahkan peserta ekstrakurikuler dalam menguasai teknik menembak *(shooting)* bola dalam permianan sepakbola. Sehingga menghasilkan akurasi *shooting*yang akurat dan bisa mendapatkan poin dalam pertandingan. Dengan penggunaan metode latihan yang tepat maka akan berpengaruh pula terhadap keberhasilan atau ketercapaian dari hasil latihan itu sendiri. Karena dengan latihan yang sesuai, maka tingkat keberhasilan peserta ekstrakurikuler itu akan lebih mudah tercapai. Model permainan target yang penulis akan dijadikan sebagai bahan penelitian adalah sebagai berikut:

a. 3 Lawan 3



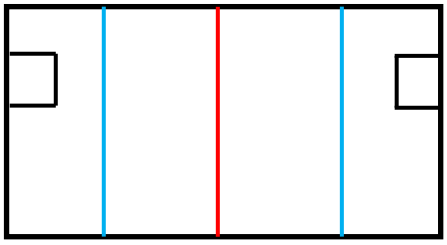
Gambar 1. Lapangan Permainan 3 lawan 3
Sumber: Penulis

1. Peraturan:
   a) Membuat lapangan persegi dengan Ukuran panjang 20m lebar 15 m
   b) Dan tempatkan 4 gawang kecil di 4 sudut lapangan.
   c) Bagi para pemain menjadi 2 kelompok

d) X dan Y
e) Beranggotakan 3 lawan 3
f) Batas tendangan di kasih jarak 4 meter dari gawang

2. Pelaksanaan:
   a) Pemain X menyerang dan harus Mencetak gol ke salah satu gawang, namnun pemain Y harus mencegah pemain X untuk mencetak gol. Dan apabila pemain Y bisa merebut dan mencegah maka Pemain Y berbalik menyerang dan mencetak gol ke gawang X.
   b) Namun tidak boleh menekel, Y hanya boleh bergerak untuk menutup 4 gawang.
   c) bermainlah selama 7 menit.
   d) Tim pertama yang mendapatkan poin terbanyak yang menang.
3. Peralatan:
   a) Rompi atau dengan baju yang berbeda,
   b) cones,
   c) gawang berukuran dengan lebar 35 cm dan tinggi 29 cm.
4. Point:
   a) Bermainlah dengan kepala tegak, sehingga anda bisa mengubah pola serangan dxengan cepat
   b) Untuk Menyerang: giring bola dengan cepat untuk menyerang gawang yang terbuka
   c) Untuk Bertahan: Bekerjasamalah Untuk Melindungin gawang.

b. Tendangan hukuman



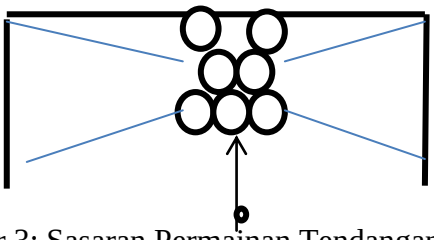
Gambar 2: Lapangan Permainan Tendangan Hukum
Sumber: Penulis

1) Peraturan:
   a) Jumlah pemain 5 orang tiap regu.
   b) Lapangan ukuran 20x20 meter.
   c) Tidak boleh lewat batas tendangan saat menendang bola, pemain yang kalah maka diberi hukuman loncat kodok sebanyak 5 kali loncatan.
   d) Mengoper memakai tangan dan memasukan bola harus dengan menedang bola dengan cara di umpan terlebih dahulu lalu di tendang oleh rekan timnya.
   e) Dan saat satu pemain sedang menguasai bola tidak boleh membawa bola lebih dari tiga langkah. Apabila lebih dari tiga langkah maka bola menjadi milik lawan.
2) Perlengkapan:
   a) Gawang kecil dengan lebar 35 cm dan tinggi 29 cm.
   b) Tali rapia buat garis bisa dengan mil atau terigu.
3) Pelaksanaan:

   Pada saat tim A sebagai penyerang, tim A berusaha memainkan bola untuk melakukan tendangan kegawang regu tim B sebagia regu bertahan, berusaha menghalangi tim A pada saat melakukan tendangan langsung ke gawang. Apabila tim B dapat merebut bola dari tim A maka tim B yang jadi penyerang dengan catatatan apabila menguasai di daerah gawang lawan.apabila lewat dari batas maka bola harus dibawa kembali keluar daerah gawang lawan.
4) Penjelasan Gambar

a) Kotak kecil= gawang kecil
b) Garis biru= batas tendangan
c) Garis merah= garis tengah lapangan

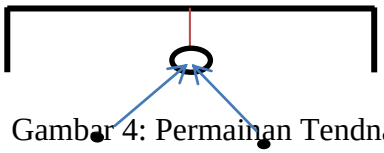
c. Tendangan berlubang



Gambar 3: Sasaran Permainan Tendangan Berlubang
Sumber: penulis

d) Perlengkapan:
(6)Gawang.
(7)Bola.
(8)Ban motorbekas dibagi dua sebagai target.
(9)Tambang.
e) Peraturan:
Pemain masing-masing tim lima orang, tim yang paling banyak poinnya maka yang menjadi pemenangnya, jarak menendang nya dari titik penalti dan memasukan bola ke target. Dan target tendangan atau ban agak di condongkan supaya posisinya menjadi agak datar.
f) Pelaksanaan:
Pertama penendang berdiri di depan target dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian letakan bola pada titik penalti dan lakukan *shooting* ke target yang sudah di siapkan di gawang, dan yang tim lainya yang menjadi wasitnya.
g) Penjelasan Gambar
d) Lingkaran= sasaran atau ban motor
e) Garis biru= tambang pengikat ke gawang dan bisa pake rapia
f) Garis hitam= bentuk gawang
g) Titik Hitam= titik tendangan

d. Tendnagan Gol



Gambar 4: Permainan Tendnagan Gol
Sumber: Penulis

1) Perlengkapan:
a) Ban sepeda atau ban sepeda motor.
b) Tambang.
c) Bola.
2) Peraturan:
Peserta di bagi menjadi 2 regu, harus memasukan bola ke lubang ban sepeda, jarak menendang 16, 5 meter, tim A dan tim B harus menendang bersamaan.
3) Pelaksanaan:
Pertama pemain berdiri didepan gawang dan menghadap kea rah gawang dengan keadaan sudah siap menendang dengan jarak 16,5 meter, kemudian apabila peluit sudah

berbunyi maka pemian agar menendang langsung kearah lubang sepeda, apabila bola tidak masuk maka tidak akan mendapat poin. Terlebih dahulu ban di goyangkan dulu.

4) Penskoran:
   Tim yang banyak mendapatkan poin maka tim itulah menjadi pemenangnya, apabila bola tidak masuk maka bola tidak di masukan ke poin.
5) Penjelasan tentang gambar
   a) Garis Hitam= gawang sepakbola
   b) Titik Hitam= titik tendangan
   c) Garis Biru= arah tendangan

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penulis mengadakan penelitian tentang Adakah pengaruh yang signifikan metode permainan target untuk meningkatkan akurasi *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola.

Tujuan dari peneliti yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh metode permainan target yang signifikan untuk meningkatkan akurasi *shooting* peserta ekstrakurikuler siswa di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran, Kabupaten Sukabumi.

Manfaat penelitian berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang akan diteliti penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
   Model latihan dengan permainan target dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan akurasi *shooting* dalam sepak bola, sehingga metode latihan tersebut dapat diketahui lebih efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi *shooting* dalam prestasi sepakbola
2. Secara Praktis
   a. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan siswa dan bisa meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga sepakbola dan khususnya untuk meningkatkan (akurasi *shooting*).
   b. Bagi guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini juga bisa di jadikan bahan untuk ajar di sekolah.
   c. Bagi pelatih, untuk meningkatkan latihan siswa sehingga siswa berlatih dengan kian hari menambah intensitas latihannya.
   d. Bagi peneliti, hasil ini bisa bermanfaat dan juga bisa menjadi pengalaman untuk kedepannya serta bisa di jadikan bahan ajar juga di sekolah.

METODE PENELITAN

(Sugiyono, 2016:80). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.Metode penelitian ekperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) permainan target *(target games)* terhadap kualitas akurasi *shooting* pemain atau peserta ektrakuler sepak bola Mts Yasti Cisaat-Sukabumi.Pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan variabel terkait. Variabel bebas (X) yakni latihan permainan target dan variabel tidak bebas (Y) yakni akurasi *shooting*.dengan demikian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi. Pengambilan sampel Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:80) dalam hal peneliti menggunakan sampel yang diambil pada populasi adalah peserta ekstrakulikuler sepakbola di MTs YasiroLemburswah Kecamatan Paburan Kabupaten Sukabumi. Kriteria sempel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Daptar hadir (keaktifan mengikuti latihan)
b) Siswa kelas VII dan VIII yang menjadi peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lemburswah Kecamatan Paburan Kabupaten Sukabumi.

c) Berjenis kelamin laki-laki
d) Bersedia mengikuti *treatment* dalam penelitian. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi sisiwa yaitu 25 orang siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari Pengambilan sempel menggunakan random sampling yaitu pemilihan sampel secara acak. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler siswa MTs Yasiro Lemburswah Kecamatan Paburan Kabupaten Sukabumi.tahun 2018 yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini mengunakan tes akurasi shooting dan program latihan permainan target.

HASIL PENELITTIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

a. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan baku

Langkah pertama adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah terkumpul penulis menghitung rata-rata.Penulis melaksanakan penelitian tiga kali per minggu selama 12 kali pertemuan di lapangan sepakbola Desa Lembursawah yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu.Sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampel adalah 20 siswa. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain di ekstrakurikuler sepakbola MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Paburan Kabupaten Sukabumi.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Standar Deviasi

Priode Tes	**Rata-rata**	**Standar Deviasi**
Pretest	4.90	1.518
Posttest	9.05	2114

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa rata-rata hasil tes awal akurasi *shooting* atlet siswa yang mengikuti kegiatan ektrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah.Sebesar 4.90 dengan standar deviasinya 1.518 dengan skor tertinggi 7 dan skor terendah 3.Dan setelah diberikan *trearment* berupa metode latihan permainan target siswa yang mengikuti kegitan ekstrakurikuler selanjutnya dilakukan tes akhir *posttest*, untuk mengetahui pengaruh model perminan target terhadap akurasi *shooting*.Tabel menunjukan bahwa rata-rata hasil tes akhir akurasi *shooting* atlet siswa yang mengikuti kegiatan ektrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah.Sebesar 9.05 dengan standar deviasinya 2.114 dengan skor tertinggi 14 dan skor terendah 6.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas berfungsi untuk menguji apakah distribusi tidak menyimpang atau berbeda.Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan penghitungan statistic dan analisis SPSS 24. Kriteria pengambilan keputusan jika signifikan $<$ 0,05 maka kesimpulannya data tidak berdistribusi normal. Tetap jika signifikansi > 0,05 maka data bisa disebut normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	**Kolmogorov-Smirnov[a]**	Shapiro-Wilk	**p**	**Ket**
Tes Awal	0.195	0.862	0.009	N
Tes Akhir	0.177	0.925	0.122	N

Dari tabel 2 hasil perhitungan yang dilakukan diperoleh sig. $\rho_{pre\text{-}test}$= 009 berarti 009 > 0,05 dan sig $\rho_{pos\text{-}test}$= 122 berarti 122 > 0,05. Karena nilai Sig.$\rho_{pre\text{-}test}$ dan $\rho_{pos\text{-}test}$ > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data $\rho_{pre\text{-}test}$ dan $\rho_{pos\text{-}test}$berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Dari hasil uji homogenitas yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak,uji homogenitas yang digunakan dengan uji-F. Dari hasil hitungan diperoleh F_{hitung}= 9,765 > Ftabel =2,230 dengan signifikansi $\rho_{pre\text{-}test}$ =0,473 berarti 0,473> 0,05. Dan $\rho_{pos\text{-}test}$ =0,169 berarti 0,169 > 0,05. Maka menunjukan data adalah homogen.Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sempel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

d. Hasil Pengolahan Data

Uji Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi *Shooting* di Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi Tahun 2018.Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Model Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi *Shooting* di Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Yasiro Lembursawah.

Tabel 3. Uji Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi *shooting*

Model	R Square	Peningkatan
1	.535	53,5%

Berdasarkan tabel 4.4 sudah dapat diketahui nilai R Square sebagai pengaruh dari variabel independen terhadapan variabel dependen. Nilai yang diperoleh adalah 0,535 yang artinya adalah tingkat pengaruh nya adalah 53,5% dan 46,5% nya adalah dari factor-faktor yang tidak diteliti.

e. Analisis Hipotesis

Uji hipotesis Pengaruh Model Permainan Target, yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil model permainan target dan uji tes akurasi *shooting* terhadap akurasi *shooting* di ektrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah tahun 2018. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada ektrakurikuler sepakbola MTs Yasiro Lembursawah tahun 2018 menunjukan bahwa rata-rata hasil *pretest* 4,90 dan *posttest* 9.05 dengan hasil penghitungan diperoleh bahwa nilai f_{hitung} = 9,765 > f_{tabel} = 2,230 Hasil tersebut menunjukan latihan menggunakan model permainan target terhadap akurasi *shooting* mempunyai pengaruh terhadap akurasi *shooting* pada siswa ektrakurikuler sepakbola MTs Yasiro Lembursawah tahun 2018.

2. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model permainan target terhadap akurasi *shooting* ektrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi tahun 2018 Berdasarkan hasil data menunjukan bahwa rata-rata kemampuan hasil *pretest* akurasi *shooting* sebelum deberi perlakuan 4,90. Nilai skor hasil tes awal sebelum perlakuan nilai tertinggi yaitu 7 dan terendah 3. Rata-rata skor hasil *posstest* sesudah diberikan perlakuan 9,05 dengan hasil tes akhir nilai tertinggi yaitu 14 dan nilai terendah yaitu 6. Dengan pendekatan uji f pada hasil latihan menggunakan model permainan target terhadap akurasi *shooting*, diperoleh f_{hitung} (9,765) hasilnya ternyata lebih besar daripada f_{tabel} (2,230) pada taraf nyata diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan dengan latihan menggunakan model permainan target terhdap akurasi *shooting* ektrakurikuler sepakbola di MTs Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi tahun 2018. Dengan hasil yang didapat, bahwa ada peningkatan rata-rata dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.Berdasarkan hasil uji f sudah dapat diketahui nilai R Square sebagai pengaruh dari variabel independen terhadapan variabel dependen. Nilai yang diperoleh adalah 0,535 yang artinya adalah tingkat pengaruh nya adalah 53,5%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta perhitungan dan analisis data dari hasil tes, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan akurasi *shooting* menggunakan model permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet ekstrakurikuler siswa MTs Yasiro Lembursawah Kec. Pabuaran Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil akurasi *shooting* adalah faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan, kondisi fisik.faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.
3. Dari hasil pengujian hipotesis berdasarkan hasil perhitungan dengan pendekatan uji f pada hasil latihan mengunakan model permainan target terhadap hasil akurasi *shooting*, diperoleh f_{hitung} (9,765) hasilnya ternyata lebih besar daripada f_{tabel}(2,230) pada taraf nyata (α) 0,05. Dengan demikian hipotesis nol (H_o) ditolak dan hipotesis awal (Ha) diterima yang berarti hasil latihan menggunakan model permainan target ada pengaruh yang signifikan.

SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan mulai dari awal penelitian ini sampai pada kesimpulan-kesimpulan yang telah dikemukakan, penulis ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru olahraga dan Pembina atau pelatih sepakbola lebih memperhatiakan model latihan yang diaplikasikan kepada atlet saat peraktek untuk pencapaian persentasi.
2. Kepada mahasiswa jurusan olahraga khususnya, penulis sarankanuntuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik penghitungan yang akurat
3. Kepada tokoh olahraga sepakbola untuk meningkatkan kemapuan atlet dalam akurasi *shooting* permainan sepakbola kemabangkanlah bentuk-bentuk model latihan yang mudah dan cepat dicapai oleh atlet untuk pencapaian prestasi.

DAPTAR PUSTAKA

Ina Hasanah (2009). *Sepak Bola* PT. Indahjaya Adi Pratama. Bandung

Joseph A. Luxbacher (2011) *Sepak Bola* PT. RAJAGFINDO PERSADA Jakarta.

Mellius Ma'u & J. Santoso (2014).*Teknik Dasar bermain Sepak Bola*.CAKRAWALA.Jln. Cempaka Putih No.8.deresan CT, Gejayaan, Yogyakarta 55283

Mikanda Rahmani (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga Dunia Cerdas,* Jln. Raya Munjul No 1Cipayung-Jakarta Timur.

Nurhasan.(2008). *Penilaian Pembelajaran PENJAS* Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.

Giri,Wiarto. (2013). *Anatomi & Fisiologi Sistem Gerak Manusia* Katalog Dalam Terbitan (KDT).

Ria Febriana Effendi (2013).*Hubungan Panjang TungkaiI dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kurasi Tendangan ke Gawang Siswa peserta Ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabupaten Bantul.*file:///C:/Users/solehudin/Downloads/Documents/SKRIPSI%20RIA%20FEBRIANA%20EFFENDI-NIM.%2009601244240.pdf

Sugiyono.(2016). *METODE PENELITIAN kuantitatif, kualitatif, dan R&D.ALFABETA, Cv.* Jl.Gegerkalong hilir No 84 Bandung.

Yuni Satria Sumana (2015). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Jetis Bantul*.file:///C:/Users/solehudin/Downloads/Documents/SKRIPSI_Yuni%20Satria%20Sumana.pdf

Ida Bagus Wiguna (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik* PT. Rajagrafindo Persada. Kota Depok.