

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU**

JURNAL

Oleh

AGUNG KURNIA WARDANA



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

ABSTRAK**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING* DENGAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU****Oleh****AGUNG KURNIA WARDANA****Pembimbing****Drs. Sudirman Husin, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan penggunaan alat bantu berupa ban sepeda, bola plastik dan botol plastik dengan ukuran 1500 ml. Metodologi yang digunakan adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal yang berjumlah 28 siswa. Penelitian ini menggunakan tiga siklus, setiap siklus diberikan alat yang berbeda. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen tes shooting. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan akurasi *shooting* dengan menggunakan alat bantu pada setiap siklusnya. Siklus pertama menghasilkan ketuntasan belajar 9 siswa sebesar 32,14 % dengan tingkat efektifitas 25,64 %, siklus kedua menjadi 14 siswa atau sebesar 50% dengan tingkat efektifitas 48,72 dan pada siklus ketiga menjadi 24 siswa atau sebesar 85,71% dengan tingkat efektifitas 82,05%.

Kata kunci : akurasi, futsal, meningkatkan, *second penalty*, *shooting*.

ABSTRACT**EFFORT IMPROVED SHOOTING ACCURACY USING TOOLS****By****AGUNG KURNIA WARDANA****Mentor****Drs. Sudirman Husin, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

This study aimed to improve the accuracy of shooting at students who took Futsal Extracurricular with the use of tools such as bicycle tires, plastic balls, and plastic bottles with 1500 ml size. The methodology used was a Classroom Action Research with subjects were students who took Futsal Extracurricular totaling 28 students. This study used three cycles, each cycle was different given tools. While data collection techniques were done by observation and using the shooting test instrument. These results indicated an increase in shooting accuracy by using the tools on each cycle. The first cycle produced 9 students learning completeness of 32.14% with a 25.64% rate of effectiveness, the second cycle to 14 students or 50% with the level of effectiveness of 48.72 and in the third cycle to 24 students or 85.71% of the level 82.05% effectiveness.

Keywords: boost, accuracy, shooting, second penalty, futsal

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, kemampuan akurasi shooting siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Kartika II-2 masih rendah, hal tersebut dapat dilihat ketika siswa melakukan *shooting* pada saat pertandingan futsal. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan *shooting* akurat peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal tersebut, yaitu dengan melakukan latihan *shooting* menggunakan alat bantu yang berupa ban sepeda yang digantung di tiang gawang, kemudian dengan target bola plastik yang digantung dan botol plastic yang digantung di tiang gawang. Maksud atau fungsi dari semua latihan tersebut yaitu untuk meningkatkan akurasi *shooting* dan agar para siswa tidak jenuh atau bosan dalam melakukan latihan, sebab dengan akurasi *shooting*

yang bagus diharapkan siswa tersebut mampu membawa tim tersebut meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Akurasi *Shooting* Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Kartika II-5 Bandar Lampung”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Belum terprogramnya penggunaan alat bantu dalam latihan *shooting second penalty* pada futsal.
2. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *shooting second penalty* dengan teknik yang tepat.

3. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *shooting second penalty* dengan akurat.

second penalty jarak 10 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung?

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa ban sepeda dapat meningkatkan akurasi *shooting second penalty* jarak 10 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung?
2. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa bola plastik dapat meningkatkan akurasi *shooting second penalty* jarak 10 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung?
3. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa botol plastik dapat meningkatkan akurasi *shooting*

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting second pinalty* jarak 10 meter dengan menggunakan alat bantu berupa ban sepeda pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Kartika II-2 Bandar Lampung.
2. Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting second pinalty* jarak 10 meter dengan menggunakan alat bantu berupa bola plastik pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Kartika II-2 Bandar Lampung.
3. Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting second pinalty*

jarak 10 meter dengan menggunakan alat bantu berupa botol plastik pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Kartika II-2 Bandar Lampung.

Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini adalah dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Bagi Guru Penjas : Melalui PTK ini guru dapat menggunakan modifikasi alat bantu, khususnya untuk meningkatkan akurasi *shooting second pinalty* pada futsal.
2. Bagi Pelatih : Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram dan untuk menciptakan variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting second penalty*.
3. Bagi Peneliti : Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi *shooting second penalty*.
4. Bagi Prodi Penjaskes : Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga futsal khususnya

bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Lampung.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Latihan

Harsono (2010: 101) mengungkapkan “Latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Kemudian Suharno HP. (1982: 1) mengatakan “Berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya”. -banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Prinsip Latihan

Prinsip – prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam olahraga adalah

menurut Harsono (2010:36) adalah sebagai berikut “1). Prinsip beban lebih (overload principle). 2) Prinsip perkembangan menyeluruh. 3). Prinsip spesialisasi, dan 4) Prinsip individualisasi”.

Ketepatan (*Accuration*)

Tepat berarti sesuai dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. “Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu tepat pada satu titik sasaran”. Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

Futsal

“Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing beranggotakan lima orang pemain

yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut”.(M. Asriyadi Mulyono,2014:2).

Shooting

Menurut Danny Mielke (2007:67) “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh ke gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi *shooting*

adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke (2007:67) “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang”.

Kerangka Pemikiran

Tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor, perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga selain perubahan yang sifatnya afektif dan kognitif. Maka dapat diketahui bahwa dalam melakukan keterampilan mengiring bola harus mengetahui teknik ataupun gerak dasar yang dapat digunakan dalam mengiring bola sehingga dapat melakukan dengan maksimal akibatnya hasil akan meningkat, selain mengetahui gerak dasar ataupun teknik siswa harus menggunakan kekuatan penuh serta siswa harus mengetahui semua komponen yang memiliki

berhubungandengan keterampilan mengiring bola. Secara singkat dapat digambarkan hubungan dari komponen kelentukan tubuh dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola.

Hipotesis

Pada siklus pertama menggunakan ban sepeda yang digantung pada tiang gawang, pada siklus yang ke dua bola plastik yang digantung pada tiang gawang dan pada siklus yang ke tiga menggunakan botol plastik ukuran 1500 ml yang digantung pada tiang gawang. Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa tersebut agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan.

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan tugas tersebut. Dengan demikian latihan

meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan menggunakan alat bantu dapat efektif dan meningkat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah adalah suatu cara berfikir dan berbuat, yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan suatu kegiatan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan dengan sebaik mungkin dari usaha penelitian itu sendiri (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sesuai dengan rumusan masalah, peneliti ini menggunakan penelitian tindakan kelas.

Populas dan Sampel

Populasi Penelitian

Subyek penelitian yang diamati adalah Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Sampel Penelitian

Sampel penelitian dalam peneliti ini yaitu sebanyak 28 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bagi peneliti yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang relevan dengan permasalahan penelitian. (Rully Indrawan, 2014:112). Kemudian fungsi dari instrumen adalah mengungkapkan fakta menjadi data.

Alat ukur pada penelitian ini yaitu berupa poin-poin dari hasil tes *shooting second penalty* jarak 10 meter ke arah gawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian terhadap keberhasilan studi siswa dapat dilihat dengan pemberian huruf mutu yang didapat siswa. Maka konversi nilai akhir (NA) yang digunakan berdasarkan penafsiran Stuargg.

Tes Awal/ Siklus Ke	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	\bar{X}	Nilai				Tuntas	
				>85	70-80	55-69	40-50		<40
Tes Awal	45	25	39	-	-	-	16	12	-
Pertama	70	35	49	-	1	8	18	1	9
Kedua	80	45	58	-	7	7	14	-	14
Ketiga	90	50	71	4	16	4	4	-	24

Pembahasan

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti Kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, bahwa penggunaan alat bantu yang kreatif dan menarik dapat memberikan motivasi yang tinggi untuk latihan meningkatkan akurasi shooting. Sarana dan prasarana seharusnya bukan menjadi halangan atau hambatan untuk membuat dan memperbanyak alat bantu atau modifikasi alat pembelajaran. Sehingga diharapkan dapat memperbaiki mutu pembelajaran dan hasil pembelajaran itu sendiri. Kemudian

Dengan melihat deskripsi hasil penelitian tindakan kelas pada pembelajaran meningkatkan akurasi shooting dengan menggunakan alat bantu dapat disimpulkan bahwa pada setiap siklus tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prosentase keberhasilan tingkat akurasi shooting

siswa. Tetapi pada siklus pertama dan kedua berdasarkan hasil rata – rata yang diperoleh bahwa tindakan yang diberikan belum efektif. Pada siklus ketiga dengan menggunakan alat bantu yaitu botol plastik ukuran 1500 ml, hasil penelitian menunjukkan peningkatan, hal ini berarti tindakan yang diberikan pada siklus ketiga telah efektif. Selain itu juga, pelaksanaan latihan shooting yang dimulai dari jarak dekat terlebih dahulu itu sangat efektif, karena siswa sudah terbiasa dengan keberhasilan, seperti teori prestatif yang dikemukakan oleh Conny Semiawan (2005:40) yaitu “Perilaku seseorang yang selalu ingin maju disegala bidang dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik dan yang terbaik”. Prosentase keberhasilan dapat ditingkatkan lagi dengan pemilihan dan penggunaan alat bantu yang lebih menarik dan lebih tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah :

1. Dengan penggunaan alat bantu ban sepeda dengan ukuran 26 x 2.10 pada latihan meningkatkan akurasi *shooting second penalty* yang dilakukan selama 3 x pertemuan, kemudian siswa ekskul dites menggunakan instrument tes *shooting* yaitu berupa gawang futsal dengan ukuran standar yang dibagi menjadi 9 kotak, dimana setiap kotak memiliki nilai yang berbeda – beda. Dan hasilnya pada siklus pertama terdapat 9 siswa dari jumlah 28 siswa yang mengalami peningkatan akurasi *shooting second penalty*, atau sebanyak 32 % siswa yang mencapai nilai ketuntasan. Kemudian tingkat efektivitas pada siklus ini yaitu 25, 64 %.
2. Dengan penggunaan alat bantu bola plastik dengan ukuran 8 inchi pada latihan meningkatkan akurasi *shooting second penalty* yang dilakukan selama 3 x pertemuan, kemudian siswa ekskul dites menggunakan instrument tes *shooting* yaitu berupa gawang futsal dengan ukuran standar yang dibagi menjadi 9 kotak, dimana setiap kotak memiliki nilai yang berbeda – beda. Dan hasilnya pada siklus kedua terdapat 14 siswa dari jumlah 28 siswa yang mengalami peningkatan akurasi *shooting second penalty*, atau sebanyak 50 % siswa yang mencapai nilai ketuntasan. Kemudian tingkat efektivitas pada siklus ini yaitu 48, 72 %.
3. Dengan penggunaan alat bantu botol plastik dengan ukuran 1500 ml pada latihan meningkatkan akurasi *shooting second penalty* yang dilakukan selama 3 x pertemuan, kemudian siswa ekskul dites menggunakan instrument tes *shooting* yaitu berupa gawang futsal dengan ukuran standar yang dibagi menjadi 9 kotak, dimana setiap kotak memiliki nilai yang berbeda – beda. Dan hasilnya pada siklus ketiga terdapat 24 siswa dari jumlah 28 siswa yang mengalami peningkatan akurasi *shooting second penalty*, atau sebanyak 85 % siswa yang mencapai nilai ketuntasan. Kemudian tingkat

efektivitas pada siklus ini yaitu 82,05 %.

meningkatkan akurasi *shooting second penalty*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Dalam usaha meningkatkan efektivitas akurasi *shooting second penalty* dapat digunakan berbagai bentuk alat bantu yang berbeda – beda ukurannya dan alat bantu yang berbeda – beda bentuknya, selain itu juga alat bantu tersebut harus menarik dan harus kreatif. Hal ini demi terciptanya proses pembelajaran yang baik, selain itu juga agar dalam kegiatan belajar yang memakai alat terbatas dapat diganti dengan alat bantu yang dimodifikasi.
2. Pada pembelajaran meningkatkan akurasi *shooting second penalty* masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100 % atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat agar dapat

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Harsono. 2010. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Akademia Persindo
- Indrawan, R. 2014. *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Mulyono, M.A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara
- Semiawan, C. 2005. *Teori Prestatif*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Suharno, H.P. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.