



Pengaruh Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Di Klub Abhiseva Kota Bengkulu

The Effect Of The 8-Point Star Drill Exercise On Accuracy Women's Futsal Players Shooting At The Abhiseva Club, Bengkulu City

Septian Raibowo¹, Andes Permadi², Andika Prabowo³, Nurhidayani⁴

¹²³⁴ Pendidikan Jasmani/ Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan 8-point Star drill terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan desain *One group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang sampelnya berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan tes ketepatan shooting. Berdasarkan hasil uji hipotesis nilai t hitung 15,94 > t tabel 1.729 sehingga hal tersebut menunjukkan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh latihan 8-point Star drill terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu.

Kata kunci: Futsal, Ketepatan, Latihan 8-Point Star Drill.

Abstract.

This study aims to determine the effect of 8-point Star drill on the shooting accuracy of women's futsal players at the Abhiseva club, Bengkulu City. This study uses the experimental method and design of One group pretest-posttest design. The population in this study is 20 people. This study uses a total sampling technique whose sample is 20 players. The instruments used are tests and measurements using a shooting accuracy test. Based on the results of the hypothesis test, the t -value is calculated at 15,94 > t , the table is 1,729, so that it shows that H_a is accepted, which means that the effect of the 8-point Star drill on the shooting accuracy of women's futsal players at the Abhiseva club, Bengkulu City.

Keywords: Futsal, Precision, 8-Point Star Drill.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu yang hampir mirip dengan Sepak Bola yang dimainkan oleh lima orang pemain dalam satu regu. Di Indonesia permainan futsal adalah salah satu olahraga yang perkembangan sangat pesat. Banyaknya kegiatan olahraga futsal dikalangan masyarakat dari anak-anak hingga dewasa ini menjadi bukti bahwa olahraga ini cepat berkembang. Tujuan mereka pun bermacam-macam seperti hanya ingin mengisi waktu luang, menyalurkan hobi, juga sebagai tempat untuk mencapai prestasi. Hal ini terlihat dari mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan.

Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Rizki et al., 2023) Permainan futsal memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. (Wibowo, 2019), teknik- teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola).

Menurut (Utomo, 2017) Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimilikipemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. *Shooting* juga termasuk teknik untuk menendang bola ke arah gawang lawan. Keterampilan *shooting* ini penting dikuasai oleh pemain sepak bola, khususnya bagi seorang penyerang. Penyerang dengan teknik *shooting* yang di atas rata-rata kerap menjadi ujung tombak bagi tim untuk memenangkan pertandingan

Metode latihan *8-Point Star Drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* secara multi arah. (Juanidi, Slamet and Harmono, 2015) pemain dalam permainan futsal memerlukan *shooting* yang tepat untuk menciptakan sebuah gol menuju gawang lawan. oleh karena itu ketepatan *shooting* pada pemain futsal sangat di perlukan untuk meningkatkan kualitas permainan.

Latihan *8-Point Star Drill* berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Di dalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. (Anam et al., 2021), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Tujuan latihan atau *training* adalah untuk membantu pemain untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada empat aspek dalam latihan yaitu: “(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental” (Hawindri, 2016).

Untuk menunjang performa pemain futsal dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Komponen kondisi fisik ini merupakan satu kesatuan yang tidak bias dipisahkan satu dengan yang lainnya. Ada beberapa komponen fisik menurut (Mashud et al., 2019) diantaranya “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Meningkatkan latihan *akurasi* memiliki implikasi yang sangat besar pada peningkatan ketepatan untuk mengarahkan bola ke arah sasaran yang menjadi target. Semakin cepat seorang melatih otak dengan pola-pola gerakan yang dibutuhkan. Maka akan semakin cepat juga dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan ketepatan yang digunakan gerak tersebut, terutama untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, menurut Zainal (2020) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yaitu dengan menggunakan metode

pengumpulan data tes dan pengukuran serta dokumentasi.

Penelitian ini merupakan studi eksperimen kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *8-point Star drill* terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. Menggunakan desain *pre-experimental* dengan *pretest-posttest one group design*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Menurut (Sugiyono, 2018) teknik *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran serta dokumentasi dari 01 April hingga 08 Mei 2024. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-t untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, serta menghitung persentase peningkatan.

Untuk Menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan *paired samples test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest dan posttest*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Adapun uji persyaratan analisis yaitu 1) Uji normalitas untuk menentukan apakah data tersebut berdistribusi normal uji yang digunakan uji *liliefors*. 2) Uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Dan (3) Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program excel yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*) untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan

PERSAMAAN DAN RUMUS

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus *liliefors*, metode *lilliefors* menggunakan data dasar yang belum diolah dalam tabel distribusi frekuensi, data ditransformasikan dalam nilai Z untuk dapat dihitung luasan kurva normal sebagai probabilitas kumulatif normal, dengan rumus berikut :

$$Lhitung = [Fzi - Szi]$$

(Pujiyanto & Insanisty, 2013)

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok- kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Berikut ini disajikan rumus untuk menghitung homogenitas varians, yaitu dengan rumus F

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

(Pujiyanto & Insanisty, 2013)

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program *excel* yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Sumber: (Sugiyono, 2011)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

HASIL

Penelitian dilakukan sejak tanggal 01 April 2023- 08 Mei 2023 kepada 20 pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan *shooting*. Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus presentase menggunakan norma tes ketepatan *shooting* yaitu:

Tabel 1. Norma tes ketepatan *Shooting*

No	Kriteria penilaian	Poin yang didapat
1.	Sangat Baik	21-25
2.	Baik	16-20
3.	cukup	11-15
4.	Kurang	6-10
5.	Sangat kurang	1-5

Sumber: (Arki Taupan Maulana 2009)

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Hasil uji normalitas dan hipotesis dapat di lihat sebagai berikut:

Uji Persyarat

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis antara Tes Awal (*pretest*) (X) dengan Tes Akhir (*posttest*) (Y) pada pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y, maka terlebih dahulu dilakukan Uji Normalitas, pengelolaan ini bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Uji Normalitas

Data yang di peroleh dari Uji Normalitas untuk Tes Awal (*pretest*) (X) terhadap (Y) dilakukan dengan menggunakan analisis uji *liliefors*. Berdasarkan uji normalitas diperoleh harga L_o dan L_t pada taraf nyata 0,05 untuk $n = 20$. Kriteria pengujian $L_o < L_t$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing- masing disajikan dalam bentuk tabel dan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	L_o	L_t	Ket
Tes Awal (Pretest)	0.124507		
Tes Akhir (Posttest)	0.170577	0.190	Normal

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa untuk Tes Awal (*pretest*) (X) diperoleh $L_o=0.124507$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha=0.05$ diperoleh 0.190. Jadi $L_o < L_{tabel}$ berarti data berdistribusi secara normal. Untuk Tes Akhir (*posttest*) (Y) diperoleh $L_o=0.170577$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$ diperoleh 0.190. Jadi $L_o < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa data variabel X

dan Y memiliki $L_o < L_t$, maka dalam hal ini berarti kedua data tersebut berdistribusi normal Uji Homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dilakukan pada skor hasil *pretest* dan *posttest*. jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat varian data dua atau lebih adalah sama atau homogen, sedangkan jika signifikansi $< 0,05$ maka varian data dua atau lebih tidak sama atau homogen.

Tabel 3. Hasil perhitungan uji homogenitas

No Variabel	Standar Deviasi	Varians (S^2)	F_{hitung}	F_{tabel}
1. Tes Awal	2,35	5,50	1,53	4,35
2. Tes Akhir	6,08	8,45		

Dari perhitungan di atas didapat nilai $F_{hitung} = 1,53$ sedangkan nilai f_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 4,35$, $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,53 < 4,35$ maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai varians yang **Homogen**.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji prasyarat statistik terpenuhi dari varians berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t, sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji-t *Pretest* dan *posttest*

$Dk=N$	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
20	3,37	1,729	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.6 hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,37 >$ dari $t_{tabel} = 1,729$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan 8- Point Star Drill terhadap ketepatan Shooting pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh dari latihan 8-point Star Drill terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. Latihan 8-Point Star Drill merupakan latihan di garis dua titik pinalti, dimana jarak penendang berjarak 6 meter dan 10 meter (Buya et al., 2021). Latihan 8-Point Star Drill berhubungan dengan permainan target yang di gunakan berupa sasaran atau suatu objek tertentu. Dari hasil pegujian hipotesis dibuktikan bahwa latihan 8-point Star Drill dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu.

Dilihat dari rata-rata (*mean*) pada *pre test* sebelum diberi latihan *8-Point Star Drill* yaitu sebesar 12,85 dan setelah diberikan treatment latihan *8-Point Star Drill* rata-rata (*mean*) sebesar 16,15. Hal ini menunjukkan hasil yang positif dari para pemain klub Abhiseva Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. Dengan kata lain pemberian latihan *8-Point Star Drill* sebanyak 16 kali mampu meningkatkan ketepatan *Shooting* pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu dan besarnya peningkatan hasil ketepatan *shooting* dapat dilihat dari kenaikan presentase sebesar 25,6 %. Hal ini didukung Menurut (Fadi & Sutresna, 2019) meningkatkan latihan akurasi memiliki implikasi yang sangat besar pada peningkatan ketepatan untuk mengarahkan bola kearah sasaran yang menjadi target semakin cepat seorang melatih otak dengan pola-pola gerakan yang dibutuhkan maka akan semakin cepat juga dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan ketepatan yang digunakan gerak tersebut, terutama untuk meningkatkan ketepatan *Shooting* pemain futsal.

Rata-rata hasil ketepatan *shooting* pemain pada klub Abhiseva Kota Bengkulu berada dikategori baik. Ini terlihat dari *pretest* (tes awal) pemain yang berada dikategori baik berjumlah 2 orang pemain (10%). Hal ini dapat disebabkan dari Jika dilihat dari faktor pengalaman dalam kategori ini memang memiliki pengalaman yang cukup baik. Hal ini terlihat dari beberapa orang pemain yang dimana pemain ini sudah memiliki pengalaman jam terbang yang sudah cukup banyak, sudah banyak mengikuti pertandingan di dalam kota maupun luar kota. Pada saat *posttest* ketepatan *shooting* pemain meningkat pada saat setelah diberikan *treatment* yaitu dikategori sangat baik berjumlah 2 orang pemain (10%), 10 orang pemain (50%) berada di kategori baik.

Namun masih terdapat pemain yang ketepatan *shooting*nya belum maksimal diwaktu *pretest* (tes awal) yaitu berjumlah 2 pemain (10%). Jika dilihat dari pengalaman pemain yang berada di dalam kategori ini masih belum banyak pengalaman karena memang pemain tersebut baru bergabung di klub dan belum memiliki pengalaman yang banyak bisa dikatakan pemain yang baru belajar teknik dasar. Namun setelah dilakukan *treatment* yaitu latihan *8-Point Star Drill*

grafik menunjukkan peningkatan ketepatan *shooting* yang baik. Ini terlihat setelah dilakukan *posttest* tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang baik. Setelah dilakukannya penelitian ini sudah dibuktikan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari *treatment* latihan *8-Point Star Drill* terhadap ketepatan hasil *shooting* pemain yang artinya pelatih dan pemain tidak ada alasan lagi untuk tidak menggunakan metode latihan *8-Point Star Drill* dalam proses latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *8-Point Star Drill* dengan menggunakan 4 program yaitu, *goalling*, *girshoot* (giring *shooting*), *zig zag goal* dan *bolbal shoot* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal pada klub Abhiseva Kota Bengkulu. Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021) "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal". Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Tes *Shooting* ke sasaran yang telah diberikan angka. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan latihan *8-Point Star Drill* terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen yaitu $t_{hitung} = (15,94) > t_{tabel} = (1,729)$. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan dengan selisih 3,3. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *8-Point Star Drill* terhadap peningkatan ketepatan *Shooting* pemain futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu

REFERENSI

- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi shooting sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif? *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1120>
- Fadi, G. Y., & Sutresna, N. (2019). Penerapan Metode Latihan 8-Point Star Drill

- Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 106–111.
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20308>
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Teknik Dasar Futsal*, 11(4), 284–290.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pa.sca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Juanidi, Slamet and Harmono, S. (2015) S. M. B. P. F. P. T. 2015 D. Y. J. S. (2015). *Jurnal sportif vol. 1 no. 1 - oktober 2015 I. 1*(1), 1–140.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
<https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Rizki, A., Sutisyana, A., & Restu Ilahi, B. (2023). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Pemain FORKIP UNIB. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 60–70.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24551>
- Sidik, Z. (2019). Prinsip latihan Dalam Olahraga. *Wordpress.Com*.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Alfabeta.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).
- Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta

