**Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu**

# *The Effect of Shooting Exercises with Moving Balls on the Shooting Accuracy Level of Futsal Extracurricular Male Students at Nurul Huda Middle School Bengkulu City*

# Refo Akbar1, Dian Pujianto2, Andika Prabowo3, Arrendi Afrillian4, Nurul Muslimah Ningrum4

*1,2,3,4,5 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting* Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa dan sampel penelitian menggunakan *total sampling* yakni sebanyak 25 *siswa. Instrument* yang digunakan adalah tes ketepatan *shooting.* Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan *Shooting*. Uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung 5.68 > t tabel 1.711, sehingga hal tersebut menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *shooting* dengan bola bergerak.

**Kata kunci:** Ekstrakurikuler, Futsal, Ketepatan, *Shooting*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of shooting exercises with moving balls on the level of shooting accuracy for male students in extracurricular futsal at Nurul Huda Middle School, Bengkulu City. This study refers to a quantitative research approach with the type of research used is an experiment. The population in this study amounted to 25 students and the research sample used a total sampling of 25 students. The instrument used is a shooting accuracy test. The test results show that there is an effect of shooting practice with a moving ball on the level of shooting accuracy. Hypothesis testing shows the value of t count 5.68 > t table 1.711, so it shows Ho is rejected and Ha is accepted, which means that there is a significant effect on increasing shooting accuracy after being treated with the shooting practice method with a moving ball.*

***Keywords:*** *Accuracy, Extracurricular, Futsal, Shooting*

# PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan orang saat ini, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Prestasi salah satunya bisa di dapat dari olahraga futsal, dimana futsal itu sendiri merupakan permainan yang sangat digemari baik di perkotaan maupun di desa-desa, serta permainan futsal sudah diminati kalangan muda seperti di sekolah-sekolah yang ada di Kota Bengkulu.

Olahraga futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. Olahraga Futsal permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor, celana pendek, pelindung lutut, dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola.

Fasilitas dalam kegiatan olahraga sangatlah penting dalam melakukan suatu kegiatan olahraga. Salah satu fasilitas olahraga yang sangat vital adalah tempat atau bangunan yang digunakan untuk aktivitas olahraga. SMP Nurul Huda Kota Bengkulu berlokasi di Jl. Danau 1. no 58 RT/RW 01/01 Kecamatan Singaran Pati, sekolah ini dibangun pada tahun 2018 dan diresmikan setahun setelahnya yaitu pada tahun 2019. Jadi bisa dikatakan sekolah ini masih sangat baru, di sekolah ini masih terdapat fasilitas yang sedang dalam proses tahap pembangunan seperti, lapangan permanen untuk olahraga.

Di SMP Nurul Huda Kota Bengkulu ini terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler, di mana salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal yang banyak diminati siswa putra, ekstrakurikuler futsal itu sendiri dilaksanakan satu minggu tiga kali yaitu pada hari selasa, kamis dan minggu serta ekstrakurikuler futsal ini merupakan satu-satunya ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah. Akan tetapi ekstrakurikuler futsal di SMP Nurul Huda Kota Bengkulu ini belum mempunyai prestasi, hal-hal yang harus ada dalam sebuah tim futsal agar dapat mencapai sebuah prestasi yang baik yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, percaya diri, mampu mengatasi situasi panik, tidak mudah cemas, optimis, mampu mensugesti diri dengan baik dan selalu focus konsentrasi dalam menghadapi sebuah pertandingan yang dimainkan.

Selain itu, dalam rangka untuk meningkatkan prestasi olahraga di sekolah, seharusnya sekolah perlu memfasilitasi semuanya dengan baik. Dikarenakan di SMP Nurul Huda kota Bengkulu fasilitas seperti lapangan dan gawang di sekolah ini masih dalam proses pembangunan/pembuatan, maka untuk sementara ekstrakurikuler futsal ini masih menyewa lapangan untuk digunakan sebagai tempat untuk latihan dan untuk biaya sewa itu sendiri masih dibebankan kepada siswa, latihan ekstrakurikuler di sekolah ini diadakan seminggu tiga kali. Masalahnya disini tidak semua siswa mampu untuk membayar iuran untuk sewa lapangan akibatnya ada beberapa anak yang terkadang dalam seminggu hanya latihan satu atau dua kali dan dampaknya semangat siswa untuk latihan futsal berkurang.

Permainan futsal lebih banyak mengutamakan kemampuan *skill* dibandingkan dengan fisik (Raibowo et al., 2021). Karena pemain akan lebih sering bersentuhan dengan bola, menciptakan peluang dan mencetak gol dalam setiap pertandingan. Bagaimanapun juga permainan futsal memiliki satu tujuan yaitu mencetak gol. akan tetapi, peneliti melihat untuk tim futsal SMP Nurul Huda

Kemudian pada saat di posisi ketertinggalan pemain kerap kali melakukan hal-hal yang tidak diinginkan pemain cenderung panik, tidak tenang dan kehilangan fokus konsentrasi, pada saat menyerang/serangan balik pemain terlihat bingung dan tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan, akibatnya bola terbuang sia-sia dan tim kehilangan momen untuk mendapatkan peluang mencetak gol untuk menyamakan kedudukan. Di posisi seperti ini pemain dituntut untuk bermain dengan baik sesuai dengan instruksi pelatih agar dapat menyamakan kedudukan dan selanjutnya dapat bangkit sehingga kemenangan dapat dicapai.

Selanjutnya untuk meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan tentunya ada berbagai faktor yang mendukung seperti teknik, fisik dan aspek psikologis yang baik serta menjalankan apa yang telah diinstruksikan seorang pelatih kepada pemain sesuai dengan posisi pemain tersebut, ketika pertandingan sedang berlangsung peneliti mengamati instruksi pelatih tidak berjalan dengan baik, apa yang telah pelatih instruksikan pada saat latihan maupun pada saat bertanding tidak bisa diterapkan dengan baik di lapangan pada saat pertandingan berlangsung (Sugihartono et al., 2021). Akibatnya tim sulit untuk mengembangkan permainan dan tim mengalami kekalahan.

Dari permasalahan dan pengamatan tersebut peneliti sangat ingin meneliti tentang pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Nurul Huda Kota Bengkulu. Dengan melakukan penelitian ini peneliti berharap dapat mengetahui adakah pengaruh dari latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa putra pada ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu.

# METODE

Jenis Penelitian dalam penelitian ini yaitu mengunakan metode penelitian eksperimen. (Arikunto, 2013) menjelaskan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek selidik. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah dengan bentuk *one group pretest-posttest design* (Sukardi, 2015). Dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* maka penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol maupun pembanding.

# Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Siyoto & Sodik, 2015) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang, benda, suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang.

# Menurut (Nopiyanto & Pujianto, 2021) sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut (Sugiyono, 2013) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes tendangan *shooting*. Data yang akan diambil dalam penilitian ini adalah data *pretest* ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki sebelum adanya perlakuan atau *treatment* dan data *posttest* sampel yang telah dikenai perlakuan dengan latihan *shooting* dengan bola bergerak. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada siswa, program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, 16 kali pemberian *treatment* dan 2 kali *test*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

# Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) instrumen penelitian adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah *shooting* ke sasaran yaitu gawang pada lapangan futsal yang telah dibagi, diberi tanda, dan diberi angka. Tes tersebut memiliki tujuan yaitu untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal. Dalam melakukan tes menggunakan kaki terkuat dan dengan teknik dasar *shooting* yang baik dan benar. Tes dilakukan dengan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki ke gawang dengan jarak 10 meter dari sasaran yang berupa gawang futsal yang berukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Selanjutnya dibagi menjadi 9 bagian, setiap bagian memiliki tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm. Apabila *shooting* yang dilakukan mengenai tiang maupun mistar gawang dan tidak mengarah ke gawang maka tidak akan mendapat skor serta tidak dapat diulang. Setiap pemain memiliki 10 kali kesempatan tendangan *shooting.*

# (Maulana, 2009) Validitas tes ini telah melalui validitas isi yang mencakup validitas muka dan validitas logis, sehingga tes mampu mengukur prestasi ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki hal tersebut ditunjukkan melalui tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat kekuatan tendangan menggunakan punggung kaki yang menggunakan tingkat prestasi ketepatan *shooting* yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan.

Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu adanya dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

**Uji Prasyarat**

Uji Normalitas

Menurut (Sudjana, 2005) uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors* (Lo) dilakukan dengan langkah-langkah berikut. Diawali dengan penentuan taraf signifikansi, yaitu pada taraf signifikansi 5% (0.05) dengan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H0 : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H1 : Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Jika L0 < Ltabel terima HO

Jika L0 > Ltabel tolak HO

Dengan rumus:

Uji Homogenitas

Menurut (Pujianto, Dian & Insanistyo, 2013) Uji homogenitas varians, salah satu untuk melakukan uji parametris adalah sampel berasal dari varians yang homogen, dan berikut ini disajikan rumus untuk menghitung homogenitas varians, yaitu dengan rumus

Dengan kriteria sebagai berikut :

Jika ≤ maka data homogen dan sebaliknya maka data tidak homogen.

**Uji Hipotesis**

Menurut (Sugiyono, 2013) uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari latihan *shooting* dengan bola bergerak. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel sejenis. Uji t sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Dengan rumus:

X1-X2

t= S12 + S22 - 2r S1 S2

n1 n2 n1 n2

# HASIL DAN PEMBAHASAN

*Pretest* ketepatan *shooting* ke sasaran yaitu gawang pada lapangan futsal yang telah dibagi menjadi 9 bagian, setiap bagian memiliki tinggi 66.66 cm dan lebar 100 cm, diberi tanda dan diberi angka. Dalam melakukan tes menggunakan kaki terkuat dan dengan teknik dasar *shooting* yang baik dan benar. Tes dilakukan dengan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dengan jarak 10 meter dari sasaran yang berupa gawang futsal yang berukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Apabila *shooting* yang dilakukan mengenai tiang maupun mistar gawang dan tidak mengarah ke gawang maka tidak akan mendapat skor serta tidak dapat diulang. Setiap pemain memiliki 10 kali kesempatan tendangan *shooting*. Hasil *pretest* ketepatan *shooting* sebagai berikut:

**Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* ketepatan *shooting***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Kategori | Presentase |
| 1 | 41 – 50 | 0 | Sangat Baik | 0% |
| 2 | 31 – 40 | 0 | Baik | 0% |
| 3 | 21 – 30 | 15 | Sedang | 60% |
| 4 | 11 – 20 | 10 | Kurang | 40% |
| 5 | 0 – 10 | 0 | Sangat kurang | 0% |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada *pretest*, Tingkat ketepatan *shooting* siswa yang berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 0 siswa, berada pada kategori “baik” berjumlah 0 siswa, berada pada kategori “sedang” berjumlah 15 siswa, berada pada kategori “kurang” berjumlah 10 siswa, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 0 siswa. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

**Gambar 1: Distribusi frekuensi *pretest***

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa *pretest*, tingkat ketepatan *shooting* siswa berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0%, berada pada kategori “baik” sebesar 0%, berada pada kategori “sedang” sebesar 60%, berada pada kategori “kurang” sebesar 40%, berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%.

**Tabel 2 : Hasil *pretest* ketepatan *shooting***

|  |  |
| --- | --- |
| Sumber Variasi | Kelompok eksperimen |
| Sampel | 25 |
| Nilai rata-rata | 21.24 |
| Simpangan baku | 4 |
| Nilai tertinggi | 29 |
| Nilai terendah | 14 |

Berdasarkan tabel 2 setelah melakukan tes awal dengan sampel 25 orang siswa maka diperoleh hasil sebagai berikut: diperoleh nilai rata-rata = 21,24 simpangan baku = 4, nilai tertinggi = 29 , nilai terendah = 14.

Setelah diberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap tingkat ketepatan *shooting* siswa. Sedangkan untuk melihat deskripsi persentase data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* ketepatan *shooting***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Kategori | Presentase |
| 1 | 41 – 50 | 0 | Sangat Baik | 0% |
| 2 | 31 – 40 | 9 | Baik | 36% |
| 3 | 21 – 30 | 15 | Sedang | 60% |
| 4 | 11 – 20 | 1 | Kurang | 4% |
| 5 | 0 – 10 | 0 | Sangat kurang | 0% |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada *posttest*, Tingkat ketepatan *shooting* siswa yang berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 0 siswa, berada pada kategori “baik” berjumlah 9 siswa, berada pada kategori “sedang” berjumlah 15 siswa, berada pada kategori “kurang” berjumlah 1 siswa, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 0 siswa. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

# Gambar 2, Distribusi frekuensi *posttest*

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa pada *posttest*, tingkat ketepatan *shooting* siswa yang berada pada kategori“sangat baik” sebesar 0%, berada pada kategori “baik” sebesar 36%, berada pada kategori “sedang” sebesar 60%, berada pada kategori “kurang” sebesar 4%, berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%.

**Tabel 4, Hasil *posttest* ketepatan *shooting***

|  |  |
| --- | --- |
| Sumber variasi | Kelompok eksperimen |
| Sampel | 25 |
| Nilai rata-rata | 27.6 |
| Simpangan baku | 4.66 |
| Nilai tertinggi | 35 |
| Nilai terendah | 20 |

Berdasarkan tabel 4 setelah siswa diberikan perlakuan maka dilakukan *posttest*, dengan tes ketepatan *shooting* maka diperoleh hasil tes dengan sampel 25 siswa sebagai berikut: hasil nilai rata-rata = 27.6 , simpangan baku 4.66 , nilai tertinggi 35 nilai terendah 20.

**Uji Prasarat**

**Penghitungan Normalitas**

Penghitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Liliefors*. Hasil yang diperoleh adalah :

**Tabel 5 : Uji Normalitas**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | N | *Pretest* | | *Posttest* | | Ket |
|  |  | Lhitung | Ltabel | Lhitung | Ltabel | Distribusi |
| 1 | 25 | 0.065 | 0.173 | 0.118 | 0.173 | Normal |

Dari tabel 5 di atas, diketahui Lhitung < Ltabel, Berarti data yang diambil dari satu kelompok eksperimen yang diteliti mempunyai distribusi **Normal**.

**Uji Homogenitas**

**Tabel 6 : Uji Homogenitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Variabel | Standar Deviasi | Varians (S2) |
| 1 | *Pretest* | 4 | 16 |
| 2 | *Posttest* | 4.66 | 21.72 |

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa hasil perhitungan varians *pretest* (X) adalah sebesar 16 sedangkan varians *posttest* (Y) adalah sebesar 21.72.

Fhitung = Varians Terbesar

Varians Terkecil

Fhitung = 21.72 = 1.36

16

Dari perhitungan diatas didapat nilai Fhitung = 1.36 sedangkan nilai ftabel pada taraf signifikan a= 0.05 = 1.98 Fhitung < Ftabel yaitu 1.36 < 1.98 ini berarti kedua data berasal dari kelompok yang sama atau harga variansnya **Homogen.**

**Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dengan melakukan uji-t terhadap hasil tes *shooting* untuk mengetahui ada pengaruh atau tidaknya metode latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting*. Hasil perhitungan uji-t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7 : Hasil Perhitungan uji-t**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Dk  (n-1) | t hitung | t tabel | Kriteria |
| Eksperimen | 24 | 5.68 | 1.711 | Terdapat pengaruh |

Berdasarkan tabel 7 di atas hasil perhitungan uji t diperoleh nilai thitung = 5.68 > ttabel 1.711 maka Ha diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerakterhadap tingkat ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler di SMP Nurul Huda Kota Bengkulu.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest* hasil persentase peningkatannya sebagai berikut :

**Tabel 8, Persentase Peningkatan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Mean difference* | *Mean pretest* | Persentase peningkatan |
| 6.36 | 21.24 | 29.94% |

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler di SMP Nurul Huda Kota Bengkulu sebesar 29.94% setelah diberikan *treatment* latihan *shooting* dengan bola bergerak.

Berdasarkan hasil analisis data peneliti, dinyatakan bahwa uji hipotesis diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu. Hal ini dapat dilihat dari uji t bahwa nilai thitung 5.68 > ttabel 1.711 pada taraf signifikan 0.05 menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dengan rata-rata nilai *pretest* sebesar 21.24 *posttest* meningkat sebesar 27.6 keduanya memiliki selisih sebanyak 6.36. Besarnya peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 6.36 atau sebesar 29.94%.

Pada penelitian ini dikatakan bahwa permasalahannya adalah tingkat ketepatan *shooting* siswa putra pada Ekstrakurikuler SMP Nurul Huda masih rendah. Tingkat ketepatan *shooting* yang rendah dikarenakan tidak adanya program latihan khusus untuk *shooting*. Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti memberikan perlakuan agar dapat mengetahui pengaruh dari latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap tingkat ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler SMP Nurul Huda kota Bengkulu. Latihan diawali dengan melakukan *pretest shooting* kearah gawang yang sudah dibagi menjadi 9 bagian dan masing-masing memiliki skor yang berbeda. Setelah hasil *pretest* didapatkan dilakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan program latihan yang telah dibuat. Selama 16 kali pertemuan tersebut setiap latihan *shooting* dengan bola bergerak dilakukan secara bervariasi serta bertambah kesulitannya. Kemudian dilakukan *posttest* setelah dilakukan latihan sebanyak 16 kali untuk membandingkan tingkat ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler SMP Nurul Huda Kota Bengkulu sebelum diberikan perlakuan yang berupa latihan *shooting* dengan bola bergerak dan sesudah diberi perlakuan.

Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan. Oleh karena itu peningkatan intensitas latihan Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari khusus ke umum, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan ingresif oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program latihan berjalan (Suharjana, 2018)

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* dengan bola bergerak berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu. Bisa dilihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *pretest* 21.24 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 27.6 dengan perbedaan sebesar 6.36 sedangkan peningkatan persentase sebesar 29.94%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *mean* antara *pretest* dan *posttest* siswa setelah mengikuti program latihan *shooting* dengan bola bergerak sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap ketepatan *shooting* siswa. Berdasarkan hasil perhitungan thitung sebesar 5.68 dan ttabel 1.711. Ternyata thitung > ttabel, maka secara empiris bahwa. “Ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP Nurul Huda Kota Bengkulu”.

# REFERENSI

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategy Futsal Modern*. Diedit oleh Dwi Anggoro. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Maulana, Arki Taupan. 2009a. “Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal Skripsi. FIK. Universitas Negeri. Yogyakarta.”

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. bandung: Pakar Kaya.

Mulyono muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.

Nugroho, Agung Setia Eko. 2018. “Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Pass Back Pass Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun.”

Nopiyanto, Y. E., & Pujianto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.

“Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan kesiswaan.” 2008. In .

Pujianto, Dian & Insanistyo, Bayu. 2013. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *7*(2), 333-341.

Rajidin. 2014. “Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI PONTIANAK.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 192–200.

Rismawati, L. H., Damayanti, I., & Imanudin, I. 2018. “Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka Dan Minuman Isotonik Terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal.” *jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 3(1): 67. https://doi.org/10.17509/Jtikor.V3i1.11%0A283.

Sari, D. R., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. 2018. “Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta.” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.

Silvia, Mega. 2021. “pengaruh latihan circuit training terhadap ketepatan shooting pada club sepak bola Hikari Berdikari Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi.”

Siyoto, Sandu & Sodik Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Diedit oleh Ayup. 1 ed. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sudjana. 2005. *Metoda statistika (Edisi 6)*. Tarsito.

Suganda, M. A. 2017. “Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Tehadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 16(1): 57–61.

Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Ilahi, B. R. (2021). The relationship between athletes' perceptions of Covid-19 and communication with the psychological skills. *Journal Sport Area*, *6*(2), 183-192.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: ALFABETA

Suharjana. 2018. *Latihan beban untuk kebugaran kesehatan dan performa atlet*. Pohon Cahaya.

Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Dangsina. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* bandung.

Sumpena, A., & Amelia, M. 2018. “Pengaruh Model Pembelajaran Personal (Personal Models) Terhadap Kepercayaan Diri Dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.

Widiastuti, S. S. 2019. *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Ponorogo: Myria Publisher.