

## PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL PADA MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI UNTAN

Meldayani<sup>1</sup>, Andika Triansyah<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>, Mimi Haetami<sup>4</sup>,  
Rizki Hazazi Ali<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura  
Alamat: Kampus III, Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP Untan Jl. Adi Sucipto Gg. Nurul Huda  
Kec. Sungai Raya Kab. Kubu Raya  
email: meldayaniy@gmail.com, andika.triansyah@fkip.untan.ac.id,  
mimi.haetami@fkip.untan.ac.id

**Abstract:** *The background of this research is that coordination of accuracy is an obstacle to being able to shoot well, many futsal players, especially the female futsal Penjas Untan when shooting, it turns out that the target that should be aiming at the goal is actually wide and soars above the goal. The goal to be achieved is to find out whether there is an increase in target practice for the accuracy of shooting futsal for Physical Education students in Untan. The research method used is an experimental method. The population in this study was the female futsal team of Untan Physical Education students, the sampling technique used was saturated sampling, a sample of 10 people. The research design used was one group pretest-posttest. The conclusion obtained from the average increase in data during the pretest was 39.3, while during the posttest it was 77.3. From the results of testing the data obtained tcount of 9.04 while ttable of 1.833 at a significance level = 0.05 with dk (n-1) (10-1) = 9. The test criterion is if tcount is 9.04 > table 1.833 then Ho is rejected and Ha accepted. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a significant influence between target practice on the accuracy of futsal shooting in Untan Physical Education students.*

**Keywords:** *Target Training Effect, Shooting Accuracy, Futsal*

**Abstrak:** Latar belakang penelitian ini adalah koordinasi ketepatan menjadi kendala untuk dapat shooting dengan baik, banyak pemain futsal khususnya futsal putri Penjas Untan saat melakukan shooting, ternyata sasaran yang seharusnya mengarah ke gawang malah melebar dan melambung di atas gawang. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan latihan target terhadap ketepatan shooting futsal pada mahasiswa penjas Untan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal putri mahasiswa Pendidikan Jasmani Untan, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, sampel berjumlah 10 orang. Desain penelitian yang digunakan one group pretest-posttest. Kesimpulan yang diperoleh dari rata-rata peningkatan data pada saat pretest adalah 39,3, sedangkan pada saat posttest adalah 77,3. Dari hasil pengujian data diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 9,04 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,833 pada taraf signifikansi = 0,05 dengan dk (n-1) (10-1) = 9. Kriteria pengujiannya adalah jika  $t_{hitung}$  9,04 > tabel 1,833 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan target terhadap ketepatan shooting futsal pada mahasiswa penjas Untan.

**Kata Kunci:** Pengaruh Latihan Target, Akurasi Shooting, Futsal

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang, orang-orang melakukannya untuk memenuhi kebutuhan prestasi, kebugaran jasmani, dan rekreasi atau hiburan. Pertandingan olahraga juga banyak diminati sebagai tontonan yang menarik. Perkembangan tersebut

memungkinkan tumbuh pesat sekolah olahraga, klub olahraga, pusat kebugaran, dan perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi. Pada situasi kehidupan modern saat ini, kebutuhan akan hiburan dan olahraga menjadi hal yang sangat penting. Olahraga bukan hanya dikatakan untuk prestasi, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat tiga ruang lingkup olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas. Disisi lain futsal juga sebagai salah satu miniatur cabang olahraga sepak bola yang dimana lapangan sepak bola secara normal memiliki panjang 100-110 meter dan lebar 90-100 meter, sedangkan untuk ukuran lapangan futsal dengan standar internasional panjang 38 meter dan lebar 19 meter begitu juga dengan lapangannya yang awalnya menggunakan rumput sintetis atau rumput buatan yang terdapat butiran karet di dalamnya. "Namun saat ini seiring perkembangan olahraga futsal kini materialnya berubah menjadi lapangan yang berbahan papan

yang dapat dibongkar pasang yang biasa dinamakan *vynil*" (Risna Delila Putri Oktavia & Didik Hariyanto, 2017, h. 31).

*Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam. Namun *shooting* dengan punggung lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi mahasiswi melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pembelajaran akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

*Shooting* dalam futsal merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu *shooting* punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki atau ujung telapak kaki. *Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa pencapaian prestasi tim futsal penjas putri tidak begitu maksimal pada saat turnamen mahasiswa untan, yang dimana tim futsal putri tidak bisa lolos ke tahap selanjutnya, dikarenakan terdapat masalah saat bertanding yaitu pemain saat melakukan shooting tidak tepat sasaran yang diinginkan, tidak menutup kemungkinan bola yang melambung tinggi ke atas dan saat melakukan *shooting* yang dimiliki lemah. Koordinasi ketepatan *shooting* menjadi masalah dalam melakukan *shooting*, banyak pemain khususnya futsal putri penjas untan pada saat melakukan *shooting* ternyata sasaran yang seharusnya ke arah gawang namun melebar ke tepi gawang dan melambung ke atas gawang. Sehingga dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Target Terhadap

Akurasi *Shooting* Futsal pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Untan”.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan bentuk penelitian *pre-experimental design*.

$O_1 X O_2$

Keterangan:

$O_1$  : *Pre-test* (hasil observasi sebelum *treatment*)

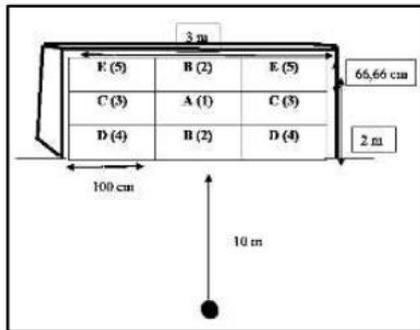
X : *Treatment* (perlakuan)

$O_2$  : *Post-test* (hasil observasi sesudah *treatment*)

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 10 *club* futsal mahasiswi Penjas Untan dengan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* dengan seluruh *club* futsal mahasiswi Penjas Untan sebanyak 10 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dengan melakukan *pretest* atau test awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswi, kemudian setelah melakukan *pretest* dengan mengetahui kemampuan awal mahasiswi lalu diberi perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan guna untuk meningkatkan kemampuan *shooting* mahasiswi, setelah melakukan *pretest*, memberi perlakuan lalu peneliti memberikan *posttest* atau test akhir kepada mahasiswi guna mengetahui kemampuan akhir mahasiswi setelah diberikan perlakuan. Alat untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan instrument

ketepatan tendangan *shooting* oleh Lukman Heriyanto (2016, p. 69). Berikut gambar alat pengumpulan data pada penelitian ini :



Sumber: Lukman Heriyanto (2016, p. 69).

Teknik analisis data yang digunakan yaitu:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa keabsahan sampel pada penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Rumus yang digunakan yaitu dengan rumus chi-kuadrat dengan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

$\chi^2$  = chi-kuadrat

$f_o$  = frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan

$f_o - f_h$  = selisih data  $f_o$  dan  $f_h$

### 2. Uji Homogen

Uji homogen dilakukan untuk mengetahui analisis varian datanya *homogeny*, maka dalam penelitian ini,

pengujian homogenitas varians dilakukan uji F dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan: Bahwa varian (kuadrat dari simpangan baku)

### 3. Uji Pengaruh

Setelah kedua data normal dan homogeny data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan uji T yang digunakan untuk menghitung efektifitas treatment.

Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{x} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

$Md$  = mean dari perbedaan *pre test* dengan *post test* (*post test - pre test*)

$Xd$  = deviasi masing-masing subjek ( $d - Md$ )

$\sum X^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi

$N$  = subjek pada sampel

$d.b$  = ditentukan dengan  $N-1$

Adapun persentase peningkatan uji pengaruh dianalisis dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Mean Different (MD)}}{\text{Mean pretest}} \times 100$$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* mahasiswa Penjaskesrek berjumlah 10 orang diperoleh nilai minimal *pretest* 27, nilai

maksimal *pretest* 67, dengan nilai rata-rata *pretest* 39.3, dan nilai standar deviasi *pretest* 9.83. sedangkan nilai minimal *posttest* 73, nilai maksimal 87, nilai rata-rata 77.3 dan nilai

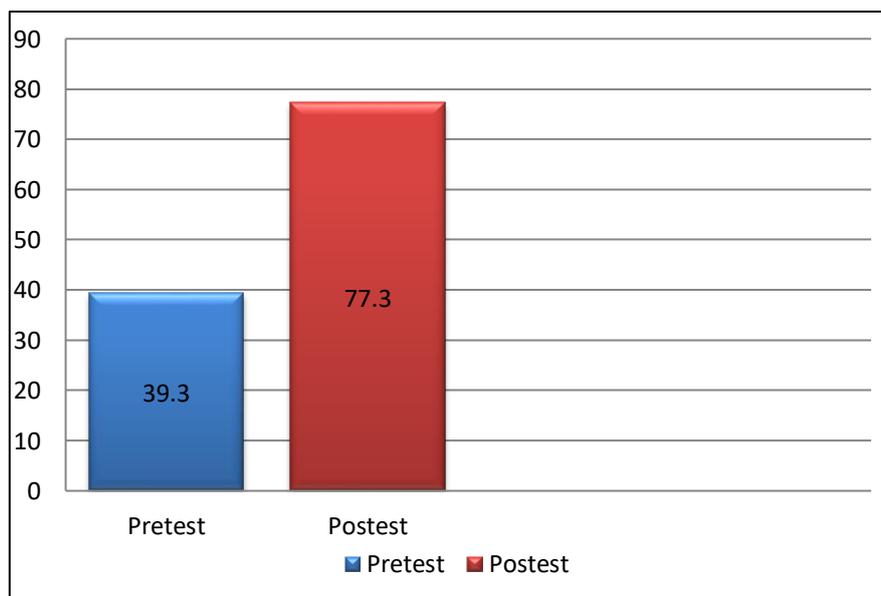
standar deviasi *posttest* 3.79. secara lengkap hasil data yang diperoleh dapat dilihat di tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN**

Keterangan	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Postests</i>
Nilai minimal	27	73
Nilai Maksimal	67	87
Nilai rata-rata	39.3	77.3
Nilai Standar deviasi	9.83	3.79

Berdasarkan hasil dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswi pada saat *pretest* ketepatan *shooting* sebesar 39.3, sedangkan nilai rata-rata *posttest* yang diperoleh mahasiswi saat melakukan test

ketepatan *shooting* sebesar 77.3. adapun hasil nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN dapat di sajikan pada gambar 1 di bawah ini :



**Gambar 1. Diagram Nilai Rata-Rata *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN**

Apabila data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *shooting* mahasiswi

Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN yang berjumlah 10 orang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN**

Penilaian	Standar Skor	<i>Pretest</i>		Standar Skor	<i>Posttest</i>	
		Frekuensi			Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)		Absolut (Fa)	Relatif (%)
<b>Sangat baik</b>	58-68	1	10%	85-88	1	10%
<b>Baik</b>	48-57	0	0%	81-84	0	0%
<b>Cukup baik</b>	38-47	4	40%	77-80	4	40%
<b>Kurang baik</b>	27-37	5	50%	73-76	5	50%
<b>Jumlah</b>		10	100%		10	100%

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel 2 dari 10 orang mahasiswi diperoleh nilai *pretest* 1 orang yang mendapatkan predikat sangat baik dengan rentang standar skor 58-68 dengan persentase 10%, sedangkan mahasiswi yang mendapatkan predikat cukup baik sebanyak 4 orang dengan rentang standar skor 38-47 dengan persentase 40%, dan dengan predikat kurang baik sebanyak 5 orang mahasiswi dengan standar skor 27-37 dengan persentase 50%. Sedangkan nilai *posttest* dengan predikat kurang baik sebanyak 5 orang dengan standar skor 73-76 dan persentasenya 50%, untuk 4 orang dapat

dikategorikan cukup baik dengan rentang standar skor 77-80 dengan persentase 40%. Dan yang memperoleh nilai sempurna atau sangat baik hanya 1 orang dengan rentang standar skor 85-88 dengan persentase 10%.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan analisis rumus uji Chi Kuadrat ( $\chi^2$ ).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil data pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3 Uji Normalitas**

Uraian	Jumlah (N)	Rata-rata (X)	x <sup>2</sup> hitung	x <sup>2</sup> tabel 5%	Ket
<i>Pretest</i>	10	39.3	6.245	9.488	Normal
<i>Posttest</i>		77.3	8.253		

Berdasarkan hasil tabel 4.4 tersebut dimana pada  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka setiap data disimpulkan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidak normalnya data dalam penelitian. Uji homogeny dilakukan

dengan analisis menggunakan rumus uji-f. adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

**Tabel 4 Uji Homogen**

Uraian	Jumlah (N)	Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Ket
<i>Pretest</i>	10	12.23	2.50	2.978	Homogen
<i>Posttest</i>		4.89			

Berdasarkan hasil tabel 4 tersebut  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka data disimpulkan berdistribusi homogen.

c. Uji Pengaruh (Uji-T)

Berdasarkan hasil olah uji-t data yang diperoleh untuk tes keterampilan kemampuan shooting pada mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN 9.04. dibandingkan dengan

t<sub>tabel</sub> dengan d.b=(n-1) taraf signifikan 5% sebesar 1.833. dengan demikian kemampuan latihan shooting dengan permainan target diperoleh nilai thitung  $9.05 > t_{tabel}$  1.833. artinya hipotesis diterima, adanya pengaruh latihan target terhadap kemampuan shooting mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN. Berdasarkan hasil tersebut dapat di lihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5 Uji-T Pretest Dan Posttest**

Perlakuan	Uraian	t <sub>hitung</sub>	d.b	t <sub>tabel</sub>	Taraf signifikan
Latihan permainan target	Pretest-postests	9.04	9	1.833	5%

Sedangkan, untuk mengetahui persentase peningkatan adalah sebagai berikut :

Diketahui : Mean Deviasi = 39.10

Mean Pretest = 39.3

Pengaruh =  $\frac{\text{mean deviasi}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$

=  $\frac{39.10}{39.3} \times 100\% = 99.49\%$

Maka persentasi peningkatan permainan latihan target untuk meningkatkan kemampuan shooting futsal mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN adalah 99.49%.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan shooting mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap peningkatan ketepatan shooting mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan

adalah: (1) didakan *pretest* dengan tujuan supaya status ketepatan tendangan awal mahasiswi diketahui, (2) pemberian *treatment* model latihan menendang ke berbagai sasaran sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah didakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh model latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan shooting mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan tendangan shooting mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN setelah melakukan model latihan menendang ke berbagai sasaran dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 9.04 > t_{tabel} 1.833$ , dan nilai signifikansi 5%. Ketepatan tendangan

*shooting* mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN mengalami peningkatan setelah melakukan latihan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 99.49%.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. (Mielke, 2007) “Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan” (h.67).

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*, dengan latihan secara 12 kali pertemuan hanya dilakukan dengan memberikan percobaan kepada mahasiswa dengan model latihan yang diberikan kekuatan otot kaki dan bola felling yang di berikan pada saat *treatment*, berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dan ditambah 2x pertemuan untuk peneliti melakukan *pretest* dan *posttest*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem

komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Ariyanto dkk, 2020). “Belajar gerak mempunyai manfaat besar diantaranya mengenal Gerakan, meningkatkan kualitas gerak, dan meningkatkan kemampuan kognitif, kebugaran, Kesehatan psikologi dan mental” (h.88). Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulangan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012) “yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan

bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai” (h.164). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Ariyanto dkk (2020: 88) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang dilakukan secara signifikan dan berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan *kognitif, psikomotorik, afektif*, dan sosial emosional sehingga tujuan pembelajaran dan pelatihan menjadi terpenuhi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran mengembangkan ketepatan *shooting* mahasiswi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN. Hasil tersebut dinyatakan dalam nilai  $t_{hitung} 9.04 > t_{tabel} 1.833$ , nilai signifikansi 5% sehingga  $H_0$  diterima. Hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika mahasiswi tahu bahwa model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran mampu meningkatkan ketepatan *shooting*, maka model latihan dengan menendang ke berbagai sasaran dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar ketepatan *shooting* mahasiswi dapat meningkat.

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal

maupun faktor eksternal mahasiswi. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel yang terlalu sedikit dan tidak di acramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting* mahasiswi, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Laju dan kerasnya bola *shooting* tidak diukur
4. Tidak ada penjaga gawang

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel jumlahnya ditambah lebih banyak dan harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ariyanto, Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). *Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak*

*Fundamental Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1),78–91.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/30785>

Heriyanto, L. (2016). *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk meningkatkan Ketepatan Shooting menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(5)

Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal*. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), 30-41.

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.