

METODE LATIHAN PERMAINAN TARGET UNTUK MENINGKATKAN AKURASI LEMPARAN PENJAGA GAWANG SISWA SSB ZEROOSIX U-11

¹ Pili Alamsyah, ²Firman Septiadi, ³Moch Soleh

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Bandung, Indonesia

E-mail: pilialamsyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari metode latihan permainan target terhadap akurasi lemparan penjaga gawang SSB Zeroosix U-11 tahun 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Zeroosix Kota Sukabumi U-11. Sampel penelitian sebanyak 21 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t taraf signitifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap akurasi lemparan penjaga gawang. Metode latihan permainan target dapat mendorong siswa lebih aktif dalam proses latihan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menyerap materi latihan karena metode latihan yang kreatif dan bervariasi. Dengan kata lain metode latihan permainan target layak untuk diterapkan dalam latihan terutama bagi penjaga gawang.

Kata Kunci: Permainan Target, Akurasi, Lemparan

Abstract

This study aims to determine whether or not there is an effect of the target game training method on the accuracy of the SSB Zeroosix U-11 goal keeper in 2019. The method used in this study is quantitative research. The research design used was one group pretest posttest design. The population in this study were students of ZeroBix SSB City Sukabumi U-11. The research sample of 21 students. Data collection techniques using survey techniques with test and measurement techniques. The data analysis technique used is the t test significance level of 5% ($\alpha = 0.05$). The results of this study indicate that there is a significant increase in the accuracy of the goal keeper's throw. The target play training method can encourage students to be more active in the training process and improve students' ability to absorb the training material due to creative and varied training methods. In other words the target play training method deserves to be applied in training especially for the goal keeper.

Keywords: Target, Accuracy, Throw game

Introduction

Kesalahan dalam melakukan lemparan penjaga gawang banyak dilakukan dikalangan anak-anak yang mengikuti sekolah sepakbola Zeroosix. Hal ini terlihat dari gerakan saat melakukan lemparan penjaga gawang terutama disekolah sepakbola Zeroosix. Salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan lemparan penjaga gawang dalam bermain sepakbola disebabkan metode melatih yang konvensional. Dalam hal ini suatu tantangan bagi pelatih sepakbola untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dilapangan bila dicermati apa yang di kemukakan sebelumnya bahwa teknik lemparan penjaga gawang atas merupakan teknik yang mendasar disamping teknik-teknik yang lain, atau lemparan penjaga gawang atas bisa dikatakan lebih menonjol. Maka dari itu, peneliti bermaksud menggunakan metode latihan permainan target untuk membantu mengatasi permasalahan yang terjadi di sekolah sepakbola Zeroosix.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. tiap kelompok beranggotakan sebelas pemain, sepuluh pemain dan satu penjaga gawang. Karenanya, kelompok sepakbola tersebut juga dinamakan kesebelasan. Setiap tim sepakbola maksimal memiliki sebelas pemain. Endie Riyoko (2019) Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bempa dalam Ida Bagus Wiguna (2017) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga, Bempa (2000). Selanjutnya latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan Sumarno dalam Dio (2016).

Djoko Pekik Irianto dkk, (2007) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2002) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *Practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003) menjelaskan "*in target games, players score by throwing*

or striking a ball to a target". Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan permainan target dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan akurasi lemparan bola gawang oleh Penjaga Gawang pada SSB Zeerosix.

Target games (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003) menjelaskan "*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*". Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam. Bentuk target games yang dapat dilakukan dalam permainan bola voli adalah dengan melakukan *smash* yang akurat ke sasaran atau target yang dapat mematikan lawan sehingga mendapatkan nilai atau poin.

Dalam target games pemain didorong mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang pemain merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditujukan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari metode latihan permainan target terhadap akurasi lemparan penjaga gawang SSB Zeroosix U-11 tahun 2019.

Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap

yang lain dalam kondisi yang terkendalkan, metode eksperimen ini sebagian besar dari metode kuantitatif mempunyai ciri khas sendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolnya, Sugiyono (2017).

Adapun jenis desain yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan one group pretest and posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa Sekolah Sepakbola Zeroosix tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 siswa Sekolah Sepakbola Zerosik tahun 2019.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lemparan penjaga gawang yang terdiri dari 3 tes lemparan yakni, lemparan mengayun dari atas, lemparan merentangkan dari samping dan lemparan merentangkan dari atas.

Tes ini bertujuan untuk mengukur akurasi lemparan mengayun dari atas, lemparan merentangkan dari samping dan lemparan atas penjaga gawang. Adapun alat yang digunakan sebagai berikut:

- 1) Lapangan sepakbola
- 2) Bola sepak
- 3) Peluit
- 4) Cones
- 5) Alat-alat tulis

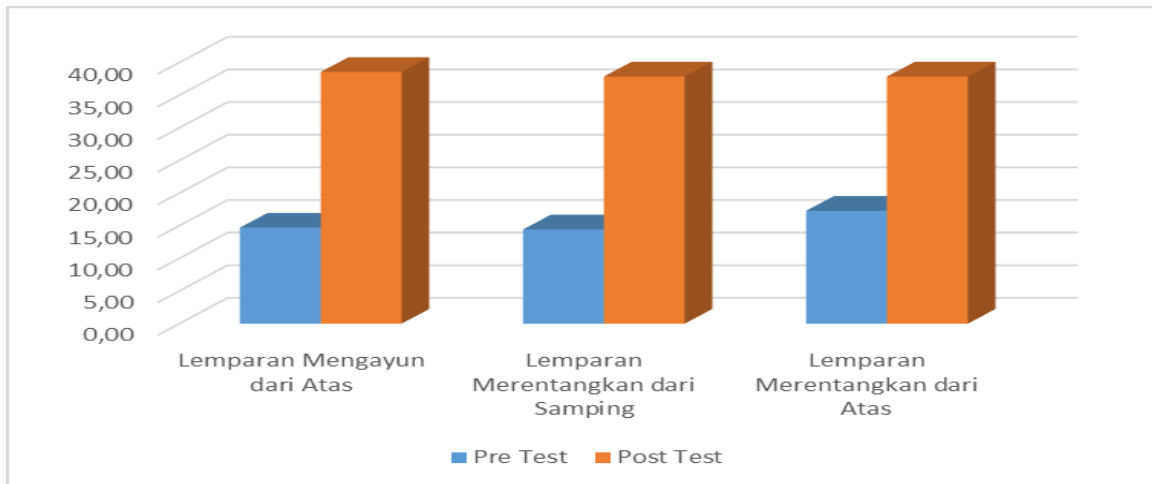
Tes akurasi lemparan dilakukan dengan tahapan berikut; pertama, siswa (testee) berdiri dibawah garis gawang yang menghadap ke lima cones dengan jarak bervariasi, lima cones yang telah di sediakan masing-masing berjajar dengan berbentuk formasi 5-3-2 jarak masin-masing satu meter. Selanjutnya, siswa (testee) segera melempar bola kearah cones atau gawang yang sudah di beri tanda. Ini dilakukan secara berulang-ulang sampai semua bola terlempar. Ketika melakukan lemparan, siswa (testee) harus tetap berada dibelakang garis batas. Selanjutnya, testee diberikan sepuluh kali percobaan lemparan, siswa testee segera berhenti melakukan tesnya tersebut. Pada saat siswa (testee) melakukan tes, pengawas mengawasi jalannya tes dan menghitung berapa skor siswa (teste) yang dapat di peroleh dalam lemparan tersebut.

Hasil di catat adalah jumlah berapa kali siswa (taste) dapat melakukan lemparan bola dengan tepat kesasaran yang sah dari belakang garis batas dengan 10 kali melakukan lemparan. Point dari masing-masing sasaran memiliki jumlah yang berbeda. Adapun point dari setia sasaran adalah sebagai berikut, jarak 2 meter memiliki point 2, jarak 3 meter memiliki point 3, jarak 5 meter memiliki point 5.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data dilakukan secara beberapa tahap yakni; menghitung rata-rata dari skor pretest dan posttest; menguji normalitas data; menguji homogenitas data; menguji hipotesis data; dan mengambil keputusan.

Discussion

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap akurasi lemparan penjaga gawang (lemparan mengayun dari atas, lemparan merentangkan dari samping dan lemparan merentangkan dari atas).



Gambar 1. Grafik Peningkatan skor *pre test* dan *post test*

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok A (lemparan mengayun dari atas) peningkatan akurasi lemparan siswa terlihat jelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* yang didapat. Siswa yang memiliki peningkatan point tertinggi adalah Alfatir, peningkatan poin pretest dan posttest sebesar 30 poin.

Kelebihan dari latihan ini adalah, latihan ini selain dapat meningkatkan akurasi lemparan juga dapat melatih keterampilan siswa dalam melakukan lemparan. Sedangkan kekurangannya adalah latihan ini cukup sulit dilakukan oleh siswa SSB, karena siswa belum memiliki keseimbangan tubuh yang baik pada saat melakukan lemparan.

Ramdani Amrullah (2015) Latihan di atas segala-galanya adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan fokus pada individu yang mengarah ke ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. James Tangkudung (2012) Latihan ialah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja sama berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban atau pekerjaannya". Latihan merupakan untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan:

1. fisik secara multilateral,
2. fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya,
3. teknik cabang olahraganya,
4. taktik/strategi yang dibutuhkan,

5. kualitas kesiapan bertanding,
6. persiapan optimal olahraga beregu,
7. keadaan kesehatan atlet,
8. pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada kelompok B (lemparan merentangkan dari samping) peningkatan akurasi lemparan siswa terlihat cukup jelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang didapat. Pada tes lemparan ini sebagian besar poin siswa meningkat sebesar 25 poin.

Kelebihan dari latihan ini adalah, latihan ini selain dapat meningkatkan akurasi lemparan juga dapat melatih keterampilan siswa dalam melakukan lemparan. Sedangkan kekurangannya adalah latihan ini cukup sulit dilakukan oleh siswa SSB, karena siswa belum memiliki keseimbangan tubuh yang baik pada saat melakukan lemparan. Pada kelompok ini juga latihan kurang serius karena siswa yang masih kekanak-kanakan dan tidak disiplin dalam menjalankan latihan.

Penelitian yang telah dilakukan pada kelompok C (lemparan merentangkan dari atas), peningkatan akurasi lemparan siswa terlihat cukup jelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang didapat. Pada tes lemparan ini sebagian besar poin siswa meningkat sebesar 22 poin. Hal ini disebabkan, gerakan lemparan ini dirasa sulit bagi siswa yang masih memiliki ukuran tubuh yang relatif masih kecil. Sehingga keseimbangan yang dimiliki oleh siswa belum stabil.

Pengemasan program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan, mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan akurasi lemparan. Hal ini mengingatkan pada sebagian pelatih dalam pelaksanaan kegiatan latihan masih menggunakan metode monoton dan kurang mengarah. Program latihan yang dikemas sedemikian rupa mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasar yang memiliki teknik kesulitan tinggi.

Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003) menjelaskan "in target games, players score by throwing or striking a ball to a target". Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya.

Dalam target games siswa didorong mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya.

Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang mahapemain

merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditujukan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

Metode latihan permainan target diyakini dapat digunakan sebagai metode latihan yang baik karena pengaruhnya yang baik terhadap akurasi lemparan penjaga gawang. Hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa metode latihan target ini berpengaruh terhadap beberapa keterampilan, contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Reza Wahyu Vincentius (2017) yang menyatakan bahwa metode latihan permainan target berpengaruh terhadap kemampuan akurasi smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Berbah Sleman.

Berdasarkan simpulan penelitian ini, disarankan bahwa pendekatan TGFU dapat dimanfaatkan sebagai alternatif dalam pembelajaran penjas. Secara khusus saran dalam penelitian ini ditujukan kepada guru penjas agar senantiasa kreatif dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai model pembelajaran.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik simpulan bahwa peningkatan yang terjadi adalah dampak dari peneliti lakukan dari perlakuan, tentunya hal ini berkorelasi positif dengan kebutuhan dilapangan bahwasannya penjaga gawang harus memiliki tiga komponen penting yang diterapkan ketika latihan.

1. Melakukan pengulangan. Pengulangan penting dalam mengembangkan pola memori motor untuk memungkinkan penjaga gawang mengeksekusi masing-masing teknik secara otomatis, tanpa berpikir, jadi ini menjadi kebiasaan yang sudah mendarah daging. Latihan harus dirancang untuk memastikan bahwa penjaga gawang mendapatkan sentuhan sebanyak mungkin pada bola.
2. Kualitas yang konsisten, pengulangan bisa menjadi hal yang berbahaya jika keterampilan itu dilatih secara tidak benar. Mekanika yang terlibat dalam setiap pelaksanaan teknik harus akurat dan konsisten. Bertujuan untuk tingkat keberhasilan 80%. Pelatih harus menjadi fasilitator dalam memastikan bahwa teknik yang buruk terdeteksi lebih awal dan informasi yang akurat disediakan ke penjaga gawang untuk memperbaiki masalah. Pelatih harus tahu gerakan mekanisnya terlibat dalam setiap teknik penjaga gawang untuk dapat memperbaiki teknik-teknik tersebut.
3. Gerakan yang eksplosif, secepat mungkin kiper harus berlatih teknik dengan kecepatan yang mensimulasikan permainan pertandingan. Praktik yang lambat akan memperlambat kemampuan dan praktik cepat akan meningkatkan kemampuan dengan cepat dan eksplosif. Jangan pernah

mengorbankan kualitas untuk kecepatan saat berlatih teknik. Bagian ini telah dirancang untuk memberi pelatih berbagai latihan penjaga gawang dan permainan spesifik. Praktek di bagian ini digunakan oleh pelatih kiper profesional dan mereka dapat dimodifikasi dan diterapkan pada semua tingkatan umur.

Dengan demikian metode latihan permainan target dapat digunakan sebagai metode latihan yang baik karena pengaruhnya yang baik terhadap akurasi lemparan penjaga gawang.

Reference

- Bompa, Tudor.O, 2000. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance, Third Edition*. Amerika: Human Kinetics, Kendal/ Hunt publishing Company.
- Dio Alief Eka Utama Putra, Roesdiyanto,2016. “Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Di SMA Negeri Se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan”. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Vol. 1 (1): 16-24.
- Endie Riyoko, 2019. “Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”. *Jurnal Olympica*. Vol. 1 (1): 29-35.
- Ida Bagus Wiguna, 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Irianto, Djoko Pekik, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tangkudung, J, 2012. *Periodisasi Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Mitchell, S.A., Oslin, J., dan Griffin. L, 2003. *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Ramdani Amrullah, 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 4 (1): 88-100.
- Reza Wahyu Vincentius, 2017. *Pengaruh Latihan Membidik Target Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 2 Berbah Sleman*. Sukabumi: Skripsi Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Sukadiyanto, 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Penerbit: CV. Alfabeta.