

Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang

Ari Prayoga Mukti¹, Agung Mahendra², Rury Rizhardi³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang, Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan
aprayogomukti@gmail.com

Abstract

The researcher aims to determine whether there is an effect of plyometrics training on shooting accuracy in futsal games. The problem in this study is whether there is an effect of plyometrics training on shooting accuracy in futsal games for extracurricular participants at SMP Negeri 35 Palembang. The method used in this study using the experimental method. The types of research used in this study were pretest, treatment and posttest where all participants were given plyometrics training. The sample in this study were 20 extracurricular participants at SMP Negeri 35 Palembang. Based on the data from the initial test (pretest) and posttest (posttest), the shooting accuracy showed that the results of the initial test obtained the lowest score of 18 and the highest score of 34, after being treated for 5 weeks the participants experienced an increase in the lowest score of 28 and the highest score of 48. It turns out that there is an effect of plyometrics training on shooting accuracy in futsal games for extracurricular participants at SMP Negeri 35 Palembang. From the results of the analysis using statistical tests, it can be concluded that t_{count} is 14.038 t_{table} is 2.093, so reject H_0 and accept H_a means, "There is an effect of plyometrics training on shooting accuracy in futsal games for extracurricular participants at SMP Negeri 35 Palembang".

Keywords: Plyometrics Exercise and Accuracy in futsal Shooting

Abstrak

Peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest*, perlakuan dan *posttest* yang dimana seluruh peserta diberi perlakuan latihan *plyometrics*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang yang berjumlah 20 orang peserta. Berdasarkan data tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) ketepatan *shooting* menunjukkan hasil penelitian tes awal diperoleh skor 18 yang terendah dan skor 34 yang tertinggi, setelah diberi perlakuan selama 5 minggu peserta mengalami peningkatan skor 28 terendah dan skor 48 yang tertinggi. Ternyata terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang. Dari hasil analisis menggunakan uji statistik dapat disimpulkan t_{hitung} 14,038 t_{tabel} 2,093 maka tolak H_0 dan terima H_a artinya, "Ada pengaruh latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang".

Kata Kunci: Latihan *Plyometrics* dan Ketepatan *Shooting* futsal

Copyright (c) 2023 Ari Prayoga Mukti, Agung Mahendra, Rury Rizhardi

Corresponding author: Ari Prayoga Mukti

Email Address: aprayogomukti@gmail.com (Jl. Gotong Royong, 11 Ulu, Kota Palembang, Sumatera Selatan)

Received 29 January 2023, Accepted 04 February 2023, Published 05 February 2023

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan keseluruhan individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras maupun agama. (Kurniawan, 2011:1).

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan jasmani warga negaranya. Bila kesehatan jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga di semua cabang tentunya akan jauh lebih baik pula termasuk pada cabang olahraga futsal. Dalam pengertian olahraga terbagi menjadi beberapa bagian termasuk olahraga pendidikan dalam kegiatannya melibatkan beberapa cabang olahraga salah satunya merupakan olahraga futsal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa adalah kegiatan positif yang memiliki pengaruh langsung pada siswa dan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Yani, Subekti, & Suryadi, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler ditunjukkan agar siswa dapat menumbuhkan bakat untuk meningkatkan olahraga prestasi di luar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati oleh peserta didik terutama bagi peserta didik laki-laki dan pada umumnya sekolah-sekolah sudah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal, salah satunya SMPN 35 Palembang.

Metode latihan plyometrics adalah latihan yang meningkatkan kekuatan daya otot tungkai (Taufik dan Witarsyah, 2019). Latihan plyometrics dalam penelitian dapat meningkatkan ketepatan atau akurasi siswa dalam melakukan shooting. Peneliti menganggap penting untuk menerapkan metode latihan Plyometrics dalam meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan futsal, karena melakukan shooting dibutuhkan akurasi yang optimal. Plyometrics otot tungkai yang baik digunakan dalam melakukan shooting dengan kuat, peneliti menganggap penerapan metode latihan plyometrics dalam mengatasi rendahnya akurasi shooting dalam permainan futsal.

Berdasarkan observasi lapangan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Palembang pada saat PPL, peneliti melihat dalam setiap game yang dimainkan kurangnya terjadi gol dalam game tersebut. Penyebab mendasar kesalahan ini adalah kurangnya akurasi *shooting* yang dilakukan siswa pada saat melakukan tembakan ke gawang dan tidak ada *power* tendangan yang dilakukan. Disamping program latihan yang kurang mendukung dan frekuensi latihan yang kurang terjadwal, peneliti berasumsi bahwa saat pemain melakukan *shooting*, power otot tungkai tidak bekerja atau kurang maksimal, artinya untuk memunculkan power pada otot tungkai alternatif latihan *power* harus dilakukan.

METODE

Didalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* pada permainan futsal. Populasi dalam penelitian ini ialah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 35 Palembang yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (setelah diberi perlakuan) dengan latihan *plyometrics*.

HASIL DAN DISKUSI

Pada hasil penelitian ini berisikan uraian deskripsi data tentang hasil penelitian tes ketepatan *shooting* pada permainan futsal dengan melibatkan 20 peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 35 Palembang. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Data diperoleh dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) ketepatan *shooting* futsal. Siswa diberikan 10 kali percobaan, hasil rata-rata tes *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang dapat dilihat pada tabel. berikut:

Tabel 1. Hasil Rata-Rata *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Futsal

Tes	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	18	34	27,8	5.74090
Posttest	20	28	48	38,5	6.08276

Dari tabel diatas terdapat nilai rata-rata hasil *pretest* ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler yaitu 27,8 dan rata-rata hasil *posttest* ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler yaitu 61,15.

Deskripsi hasil pengambilan data *pretest* ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* Ketepatan *Shooting*

No	Nama	<i>Pretest</i>
1	Rizky	28
2	Moza	18
3	Umar	28
4	Rafi	18
5	Viky	18
6	Fajri	20
7	Andika	30
8	Arjuna	30
9	Yudha	34
10	Daffa	32
11	Satria	26
12	Lutfi	28
13	Jonathan	18
14	Perdi	30
15	Hendra	32
16	Ade	18
17	Rahmat	24
18	Arief	18
19	Denis	20
20	Zaky	24
Jumlah		556
Rata-rata		27,8

Dari tabel diatas diperoleh jumlah seluruh skor yang didapat peserta yaitu 556 dan rata-rata hasil *pretest* ketepatan *shooting* sebesar 27,8. Hasil *pretest* ketepatan *shooting* diatas diinterpretasikan kedalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Futsal

Kategori Nilai	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Baik Sekali	≥ 46	0	0%
Baik	34-45	1	5%
Sedang	22-33	11	55%
Kurang	11-21	8	40%
Kurang Sekali	≤ 10	0	0%
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 peserta sampel, 1 peserta (5%) memiliki ketepatan *shooting* futsal yang baik, 8 peserta (40%) memiliki ketepatan *shooting* futsal kurang, 11 peserta (55%) memiliki ketepatan *shooting* futsal sedang. Deskripsi hasil pengambilan data *posttest* ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil *Posttest* Ketepatan *Shooting*

No	Nama	<i>Posttest</i>
1	Rizky	42
2	Moza	30
3	Umar	40
4	Rafi	42
5	Viky	36
6	Fajri	40
7	Andika	46
8	Arjuna	44
9	Yudha	48
10	Daffa	44
11	Satria	34
12	Lutfi	36
13	Jonathan	30
14	Perdi	40
15	Hendra	48
16	Ade	36
17	Rahmat	30
18	Arief	28
19	Denis	36
20	Zaky	40
Jumlah		770
Rata-rata		38,5

Dari tabel diatas diperoleh jumlah seluruh skor yang didapat peserta yaitu 770 dan rata-rata hasil *posttest* ketepatan *shooting* sebesar 38,5. Hasil *posttest* ketepatan *shooting* diatas diinterpresentasikan kedalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Ketepatan *Shooting* Futsal

Kategori Nilai	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Baik Sekali	≥ 46	3	15%
Baik	34-45	13	65%
Sedang	22-33	4	20%
Kurang	11-21	0	0%
Kurang Sekali	≤ 10	0	0%
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 peserta sampel, 3 peserta (15%) memiliki ketepatan *shooting* futsal yang baik sekali, 13 peserta (65%) memiliki ketepatan *shooting* futsal baik, 4 peserta (20%) memiliki ketepatan *shooting* futsal sedang. Adapun rekapitulasi hasil ketepatan *shooting* futsal dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Ketetapan *Shooting* Futsal

No	Hasil test		Kenaikan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	28	42	14
2	18	30	12
3	28	40	12
4	18	42	24
5	18	36	18
6	20	40	20
7	30	46	16
8	30	44	14
9	34	48	14
10	32	44	12
11	26	34	8
12	28	36	8
13	18	30	12
14	30	40	10
15	32	48	16
16	18	36	18
17	24	30	6
18	18	28	10
19	20	36	16
20	24	40	16
Jumlah	556	770	
Rata-rata	27,8	38,5	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penilaian antara *pretest* dan *posttest*. Analisis data merupakan syarat yang harus dilakukan setelah peneliti mendapatkan hasil data dari penelitian dan data telah didistribusikan kedalam frekuensi maka peneliti harus menganalisis data tersebut dengan tahapan uji normalitas data, uji homogenitas data dan melakukan uji hipotesis pada data *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil pengujian dipaparkan sebagai berikut:

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal. Jika data berdistribusi normal maka data dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis parametrik. Kriteria pengujian H_a diterima jika nilai *Asymp Sig* $KS > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Pada tabel dibawah ini dapat dilihat hasil uji normalitas dengan kolmogrov smirnov SPSS 16.

Tabel 7. Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov

Data	Asymp Sig > 0,05		Keterangan
	Asymp Sig.	Ltab	
Pretest	0,20	0,05	Normal
Postest	0,20		Normal

Berdasarkan tabel uji kolmogrov smirnov SPSS diatas, kriteria pengujian hipotesis memenuhi syarat dimana H_a diterima apabila *Asym Sig* $> 0,05$ sehingga dinyatakan normal.

Uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi secara homogen atau sebaliknya guna untuk kepentingan pengujian statistik parametrik. Kriteria pengujian H_a diterima jika nilai *Sig One Way Anova* $> 0,05$ maka data berdistribusi secara homogen. Berikut ini hasil homogenitas dengan One Way Anova dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Uji Homogenitas *One Away Anova*

Data	Sig > 0,05		Keterangan
	Sig.	Ltab	
Pretest	0,18	0,05	Homogen
Postest			

Berdasarkan tabel diatas, kriteria pengujian hipotesis memenuhi syarat dimana H_a diterima jika *Sig* $> 0,05$. Sementara data awal dan data akhir diatas mempunyai nilai *Sig* $> 0,05$ sehingga data dinyatakan homogen.

Setelah data berdistribusi normal dan homogen, maka selanjutnya akan melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Pengujian statistik parametrik bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan plyometrics terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang diuji dengan menggunakan *pairet sampel t test*. Kriteria pengujian H_a diterima jika *thitung* (+) maka *thitung* $>$ *t* tabel atau jika *thitung* (-) maka *thitung* $<$ *t* tabel pada 0,05 dengan (DF=N-1) maka hasil pengujian dinyatakan memiliki pengaruh. Adapun hasil uji hipotesis *pairet sampel t test* SPSS 16 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Uji Hipotesis

Set	Mean	SD	T _{hitung}	A	T _{tabel}	Keterangan
Pretest	27,8	5.74090	14.038	0.05	2.093	Efektifitas
Postest	38,5	6.08276				

Berdasarkan tabel hasil pengujian hipotesis diatas, maka penelitian ini dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan atas pemberian latihan *plyometrich* terhadap ketepatan

shooting dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Kota Palembang, karena terhitung $t_{hitung} (14.038) > t_{tabel} (2.093)$.

Dari data hasil penelitian yang dilakukan peneliti melalui pretest dan posttest ketepatan *shooting* dalam permainan futsal menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan *plyometrics* terhadap hasil ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 35 Palembang, karena terhitung $t_{hitung} (+) > t_{tabel}$ yaitu $14.038 > 2.093$. Adanya pengaruh latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal dapat dilihat juga berdasarkan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* peserta, hasil rata-rata *pretest* peserta sebesar 27,8 dan rata-rata *posttest* peserta sebesar 38,5. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata hasil *posttest* lebih besar dari rata-rata hasil *pretest* peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 35 Palembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang, hasil rata-rata *pretest* sebesar 27,8 dan rata-rata *posttest* peserta sebesar 38,5 hal tersebut membuktikan bahwa latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan atau ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang. Karena telah terjadinya peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberinya perlakuan atau treatment.

REFERENSI

- Abdul Narlan, D. T. (2017). Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2,. Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal.
- Andita, B. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Eksrakurikuler Futsal Pada SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.
- Aris Munandar, M. S. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometrics* Otot Tungkai Terhadap Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal . Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi JM Volume 10 Nomor 1 Edisi Juni 2020 .
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula.
- Jhyo Frayogha, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal.
- Muhammad Arkan Taufiq, W. (2019). Volume 2 No. 1 Januari 2019. Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang .
- Prakarsa, A. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi PSP Padang. Jurnal Patriot .
- Syuhairoh, S. I. (2017). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke Gawang Atlet Futsal Putri Klub Queens FC Kota Padang.
- Arikunto, s (2006). Prosedur Penelitian, Bandung Alfabeta

Sugiono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung Alfabeta

Arif Wibowo, E. H. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometrics Frog Jump* dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Shooting* Futsal Siswa SMP Negeri 21 Malang.

Lhaksana, J. (2008). *Permainan Futsal*. Jakarta: 2008.

Lhaksana, J. (2011). *Teknik dasar permainan futsal*. 2011.

Belli, D., Friansyah, D., & Remora, H. (2021). Penerapan latihan *plyometric frog jump* pada penjaga gawang di Klub Sepakbola Cikal FC Kabupaten Musirawas. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*

Muhamad Ramdan, (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Power Tungkai (Eksperimen Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).