

Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Club PSKD

Riwaldi Putra¹, Ridwan Sinurat² Rizal Junedi³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Email: riwaldiputra@upp.ac.id, idonsinurat@gmail.com, rijaljunedi43@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui dilapangan yaitu kurangnya keterampilan shooting Dalam Permainan Futsal pada Club PSKD. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tiang rintang terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada Club PSKD. Penelitian ini termasuk jenis penelitian experiment dengan jumlah sampel 12 orang dan dianalisa dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nilai pretest yaitu 16 dan rata-rata nilai post test 30 sehingga meningkat sebesar 4 atau setara dengan 33,3%. berdasarkan analisis data, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 17,11 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan derajat bebas 11, maka t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat 1,796 berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada latihan variasi tiang rintang terhadap keterampilan *shooting* pada Club PSKD

Kata Kunci: Variasi, Latihan Tiang Rintang, Keterampilan Shooting

Abstract

The Influence of Obstacle Course on Shooting Skills in Futsal Games at the PSKD Club This research was motivated by several problems that researchers encountered in the field, namely lack of shooting skills in Futsal Game at Club PSKD. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of hurdle training on shooting skills in futsal games at the PSKD Club. This study was an experimental study with a sample size of 12 people and was analyzed using the t-test. The results of the study showed that the average pre-test score was 16 and the average post-test score was 30, increasing by 4 or equivalent to 33.3%. Based on data analysis, the calculated t value obtained was 17.11, then the calculation results were consulted on the t table with a degree of freedom of 11, then the t table at a significance level of 5% was obtained as 1.796, meaning that the t count was greater than the t table. The conclusion of this study is that there is an influence on the variation of obstacle pole training on shooting skills at the PSKD Club

Keywords: Variations, Obstacle Course and Shooting Skills

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giatgiatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Di Indonesia, olahraga memberikan kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam UU Keolahragaan Tahun 2022 yang menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan."

Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk mencapai prestasi olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu, perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, menyediakan sarana dan prasarana olahraga, pengembangan sistem olahraga yang baik, agar apa yang telah diinginkan dapat terwujud. (Sinurat, 2016) menambahkan bahwa dengan prestasi olahraga bukan hanya pemerataan sumber daya manusia saja yang terlihat, tetap dengan prestasi olahraga dapat meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di pentas regional dan Internasional. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah kongkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah air.

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh kalangan masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani, (Fitriadi et al., 2020). Olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas. Dilihat dari pelaksanaan permainan futsal, bahwa permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik menguasai bola yang matang. Menurut Mahendra., (2022) ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam futsal yaitu teknik dasar *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*.

Suhardianto & Ismail, 2019. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang dipakai ketika melakukan serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan ujung kaki. Namun *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Menurut (Wijaya & Gazali, 2023) *shooting* merupakan kemampuan menembak kegawang lawan. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenagkan pertandingan atau permainan. Jika ingin menguasai seni *shooting*, juga akan memerlukan presisi yang baik melakukan *shooting*. Ini akan menjadi kunci point untuk berapa banyak gol yang akan diraih.

Pentingnya *shooting* dalam permainan futsal, maka perlu upaya meningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh atlet. Bagi atlet melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Bagi atlet sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkannya, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi saat menendang bola pada saat kearah gawang. Agar para atlet 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 baik agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan Pembina dan pelatih futsal di Club PSKD terlihat keterampilan teknik dasar *shooting* masih sangat rendah pada setiap pertandingan yang diikuti oleh tim futsal PSKD masih sulit untuk mencetak gol dari hasil tendangan langsung pemain kegawang (*shooting*), dimana tendangan yang dilakukan sering melenceng dari sasaran yaitu gawang lawan. Untuk mendapatkan keterampilan *shooting* yang akurat dalam bermain futsal perlu pembinaan variasi Latihan yang terencana melalui program latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *Shooting*. Berkaitan dengan hal diatas, maka peneliti ingin mencoba menerapkan bentuk latihan variasi tiang rintang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain terhadap keterampilan teknik akurasi *shooting* pada permainan futsal.

Metodologi

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, menurut Sugiyono,(Sugiono, 2016)“Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.Penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok ekperimental dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan tiang rintang terhadap kemampuan *shooting* pada permainan futsal klub PSKD. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Serba Guna SMA Negeri 1 Pagaran tapah. Jumlah populasi kurang dari 30 dan dalam batas kemampuan, maka penulis menetapkan seluruh populasi menjadi sampel atau total sampel dengan jumlah sampel sebanyak 12 sampel yaitu pemain klub futsal PSKD. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes *shooting* menuju sasaran. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kepustakaan, tes dan pengukuran.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Pree-Test Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Club PSKD

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan metode latihan tiang rintang diberikan *pree-test* atau tes awal keterampilan shooting terhadap 12 orang sampel dengan hasil skor yang terbaik 29, skor terendah sebesar 20, rata-rata (mean) sebesar 26 simpangan baku (satandar deviasi) sebesar 3 untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pre-test*) keterampilan shooting dalam permainan Futsal pada Club PSKD dari 12 orang sampel dapat di lihat pada tabel berikut:

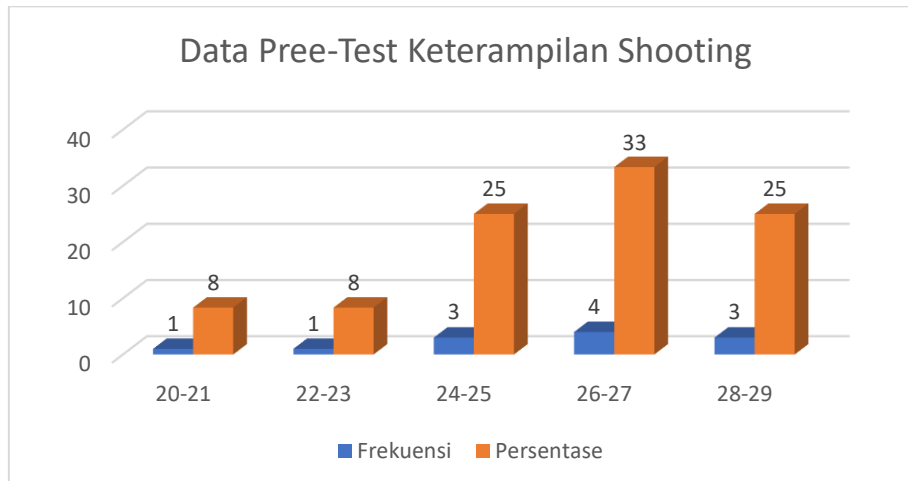
Tabel .1. Distribusi Frekuensi Nilai/Skor tes awal (*pre-test*) Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Club PSKD

NO	Keterampilan Shooting	Frekuensi	Persentase
1	20-21	1	8
2	22-23	1	8
3	24-25	3	25
4	26-27	4	33
5	28-29	3	25
Total		12	100

Sumber: Olahan Data Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data dari tes awal (*pre-test*) keterampilan *shooting* dari 12 orang sampel diperoleh nilai/skor 20-21 sebanyak 1 orang sampel atau 8%, yang memiliki nilai/skor 22-23 sebanyak 1 orang sampel atau sebesar 8%, yang memiliki skor/nilai 24-25 sebanyak 3 orang atau 25% dan yang memiliki skor/nilai 26-27 sebanyak 4 orang atau 8%. Dan yang memiliki nilai 28-29 sebanyak 3 orang atau 25%.

Untuk lebih jelasnya data tes awal keterampilan *shooting* juga bisa di lihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Tes Awal Keterampilan *Shooting*

2. Penyajian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel .3 Uji Normalitas Data Pree-Test dan Post-Tes Keterampilan *Shooting*

Variabel	N	$L_{observasi}$	L_{tabel}	Keterangan
Pre-Test Keterampilan <i>Shooting</i>	12	0.1034	0.2420	Normal
Post-Test Keterampilan <i>Shooting</i>	12	0.1716	0.2420	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2024

Pada tabel.3 dapat dilihat bahwa data *pre-test* keterampilan *shooting* (X1) diperoleh $L_{observasi} = 0.1034$ dan dari $L_{tabel} = 0.2420$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0.1034 < 0.2420$ disimpulkan bahwa data normal. Data hasil *post-test* keterampilan *shooting* (Y) diperoleh $L_{observasi}$ (0,1716) dan dari L_{tabel} (0.2420), diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0.1716 < 0.2420$ disimpulkan bahwa data normal.

3. Peningkatan Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Club PSKD

Tendangan Sabit	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	20	17,11	1,796	Berpengaruh
Posttest	25			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata keterampilan *shooting* menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan tiang rintang dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program latihan tiang rintang. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukan bawah latihan latihan tiang rintang juga efektif untuk meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Club PSKD. Dalam melakukan uji hipotesisi kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapat $t_{hitung} = 17,11$ kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 1,796$ ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka hipotesis penelitian H_0 (hipotesis nol/awal) di tolak dan hipotesis H_a (hipotesis alternatif) di terima. Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Club PSK

Pembahasan

Dalam futsal, keterampilan *shooting* merupakan salah satu kemampuan inti yang menentukan efektivitas seorang pemain dalam mencetak gol. Tembakan yang cepat, akurat, dan dilakukan di bawah tekanan adalah elemen kunci yang dapat mengubah jalannya pertandingan. Pelatihan keterampilan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan teknik dasar, kondisi fisik, dan mental pemain. Latihan variasi tiang rintang adalah salah satu metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan aspek-aspek fisik yang mendukung keterampilan *shooting*, seperti kelincahan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan. Variasi tinggi, jarak, dan ritme tiang rintang menuntut pemain untuk meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi. Latihan ini mengembangkan kemampuan pemain untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang berubah-ubah, yang merupakan keterampilan penting dalam futsal.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan rintangan dapat meningkatkan kemampuan motorik dan fisik pemain. latihan dengan menggunakan rintangan dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan *shooting* dalam futsal. Dalam penelitian ini, pemain yang dilatih dengan variasi rintangan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam akurasi dan kekuatan tembakan. Nugroho (2017) mengungkapkan bahwa latihan pliometrik dengan rintangan memberikan dampak positif pada kekuatan otot tungkai, yang berkontribusi langsung pada kemampuan pemain untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat. Penelitian oleh Widiastuti (2019) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa latihan rintangan tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan fokus pemain selama melakukan tembakan dalam kondisi permainan yang dinamis.

Pada Club PSKD, penerapan latihan variasi tiang rintang dalam program latihan dapat membawa dampak positif pada keterampilan *shooting* para pemain. Latihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga untuk memperkuat mental dan ketajaman taktis pemain dalam situasi pertandingan. Dengan konsistensi dan pengawasan yang tepat, latihan ini dapat memperbaiki kelincahan, keseimbangan, serta

kekuatan otot, yang semuanya penting dalam meningkatkan akurasi dan efektivitas tembakan.

Meskipun latihan variasi tiang rintang memiliki banyak manfaat, penting untuk memastikan bahwa latihan ini dilakukan dengan benar dan progresif. Intensitas latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik pemain untuk menghindari cedera. Selain itu, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang teknik yang benar dalam melakukan latihan ini agar manfaat yang diperoleh dapat optimal.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi komponen spesifik dari latihan variasi tiang rintang yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting*. Misalnya, penelitian dapat difokuskan pada variasi rintangan yang spesifik untuk menentukan mana yang paling efektif dalam meningkatkan akurasi dan kekuatan tembakan. Selain itu, penelitian juga dapat mengeksplorasi efek jangka panjang dari latihan ini terhadap performa keseluruhan pemain dalam permainan futsal.

Pembahasan ini memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana latihan variasi tiang rintang dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam permainan futsal, khususnya pada Club PSKD. Latihan ini, bila diterapkan dengan baik, dapat membawa peningkatan signifikan pada kemampuan pemain dalam mencetak gol, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa tim secara keseluruhan.

Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi tiang rintang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting dalam permainan futsal di klub PSKD. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai **Thitung 17,11** lebih besar dari **Ttabel 1,796**, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan. Selain itu, peningkatan keterampilan shooting sebesar **33,3%** membuktikan bahwa latihan ini efektif dalam meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan pemain. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa latihan variasi tiang rintang dapat diterapkan sebagai bagian dari program pelatihan futsal untuk meningkatkan keterampilan shooting.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah berperan serta dalam penelitian ini, baik dalam proses pengumpulan data, analisis, maupun diskusi hasil penelitian. Kontribusi dan kerja sama yang diberikan sangat membantu dalam kelancaran penelitian ini. Selain itu, apresiasi juga ditujukan kepada pelatih dan pemain futsal di klub PSKD yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, serta bagi para pemain dalam meningkatkan keterampilan shooting mereka..

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). Arikunto. Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Praktek . Jakarta: Renika Cipta. Renika Cipta.
- Chaira Indah, Firmansyah Dahlan, S. N. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Puttri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Repositori UPT.Perpustakaan, 10(1), 1-52.
- Elty Putri Vidia Sari Br P. (2022). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting

- Pemain Futsal Putri Porda Sleman [Universitas Negeri Yogyakarta]. In Universitas Negeri Yogyakarta. www.aging-us.com
- Fitriadi, A., Gustian, U., & Purnomo, E. (2020). Variasi Latihan Berbasis Permainan Dalam Mengembangkan Kemampuan Shooting Futsal. *Keolahragaan*, 9(8), 1–8.
- Hanispi, A, Y., Herman , S., dan N. A. (2021). Pengaruh Variaasi Latihan Dribbling With Zig-Zag Trejectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sporty Journal*, 1(1).
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2021). Alat Pelontar Bola Futsal ZPD Untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal. *Ahli Media*.
- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Arlita, T., & Prastiwi, S. (2022). Analisis shooting dan passing terhadap akurasi tendangan pada tim U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal Analysis of shooting and passing on kick accuracy in the U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal team. *Jurnal Sepakbola*, 2(2), 40–46.
- Sinurat, R. (2016). Pengaruh Latihan S-Curve Runs And Sprint-In-Out Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 1(2), 53.
- Sugiono. (2016a). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta. Alfabeta.
- Sugiono. (2016b). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Suhardianto, S., & Ismail, A. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros*, 1, 132–136.
- UU Keolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. In Pemerintah Republik Indonesia. Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia.
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1–8.
- Wijaya, I., & Gazali, N. (2023). Konsentrasi dengan ketepatan shooting sepakbola : Analisis korelasi pada siswa ekstrakurikuler Concentration with the accuracy of football shooting : A correlation analysis on extracurricular students. 2(1), 8–13.
- Yulia Miftachurochmah. (2019). Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Dan Koordinasi Pada Pemain Futsal Kelompok Usia 12 Tahun. Yogyakarta.

Ridwan Sinurat, Pengaruh Latihan S-Curve Runs And Sprint-In-Out Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Chevron Pekanbaru

Ridwan Sinurat¹, Deri Putra², Noprizal³, Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit

Abdul Kholid, Ridwan Sinurat, Muarif Arhas Putra, Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan Vo2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai June 14, 2020