

Studi Eksperimen Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Single-Leg Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Muhammad Faisal Akbar¹, Lazuardy Akbar Fauzan², Edwin Wahyu Dirgantoro³

^{1,2,3} Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia
Jalan Brigjen. H. Hasan Basry, Banjarmasin 70123
Email: akbar16602@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dari Sebagian siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Belawang memiliki tingkat kemampuan *shooting* yang kurang baik dari segi power otot tungkai. keseimbangan dan tumpuan Ketika melakukan *shooting* kurang keras sehingga menyebabkan bola yang di tendang tidak melesat dengan cepat dan tidak akurat. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh dan seberapa besar penerapan metode *plyometric Split Squat Jump* maupun *Single-Leg Tuck Jump* yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa yang ikut dalam pelatihan. Prosedur cara yang diterapkan dalam penelitian ini yakni Eksperimen semu dengan desain *Two-Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian yakni siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Belawang. Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang. Hasil dihimpun dengan menerapkan sebelum diuji maupun setelah diuji *shooting* kearah gawang. Analisis data mencakup uji Normalitas, uji Homogenitas dan Uji T berpasangan menggunakan SPSS versi 29. Data riset menyatakan ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan yang signifikan dengan nilai $p \text{ sig } 0,001 < 0,05$. Ada pengaruh latihan *single-leg tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan yang signifikan dengan nilai $p \text{ sig } 0,006 < 0,05$.

Kata kunci: Plyometrik, Otot Tungkai, Shooting, Futsal

ABSTRACT

According to the findings derived from field observations, some of the students participating in extracurricular futsal at SMPN 4 Belawang had poor *shooting* abilities in terms of leg muscle power. balance and focus when *shooting* is not hard enough, causing the ball that is kicked not to fly quickly and inaccurately. The purpose of this study is to establish the impact and extent of the application of the Split Squat Jump and Single-Leg Tuck Jump plyometric exercises given to improving *shooting* abilities in students participating in extracurricular activities. The research employed a quasi-experimental approach utilizing a Two-Group Pretest-posttest Design. The research population was extracurricular students at SMPN 4 Belawang. The sample for this research consisted of 12 people. Data was collected using pretest and posttest *shooting* towards the goal. Data analysis included the Normality Test, the Homogeneity Test and the Paired Sample T-Test using SPSS version 29. The research results showed that the split squat jump exercise had an effect on the *shooting* ability of futsal extracurricular students in the form of a significant increase with a p value of $\text{sig } 0.001 < 0.05$. There is an effect of single-leg tuck jump training on the *shooting* ability of futsal extracurricular students in the form of a significant increase with a p value of $\text{sig } 0.006 < 0.05$.

Keywords: Plyometric, Leg Muscle, Shooting, Futsal

PENDAHULUAN

Shooting merupakan tendangan menuju gawang dengan dilakukannya secara sadar supaya mengkreasikan gol. Tembakan memiliki karakteristik yang unik dalam alur bola secara keras maupun cepat dan sukar ditepis bagi penjaga gawang. Akan tetapi tembakan yang berkualitas adalah mengkolaborasikan power serta ketepatan tendangan. Tembakan bisa diimplementasikan melalui seluruh bagian kaki, apalagi punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Ketika memainkan futsal metode tembakan adalah metode yang sukar Ketika diimplemenasikan. Diharuskan ada unsur fisik seperti power kaki yang berkualitas. Hal ini bisa didapatkan melalui bimbingan fisik terstruktur serta belajar metode dengan bertahap maupun berproses (Hanafi imam, 2015). Satu diantara beberapa keahlian umum yang begitu relevan dipahami bagi semua atlet adalah Kemahiran Ketika menembak secara berkualitas ketika jarak dekat maupun sebaliknya. Kemahiran menembak penting dipunyai seorang atlet diakibatkan mustahil untuk atlet mengkerasikan gol dengan tidak adanya Kemahiran dalam menembak. Keberhasilan suatu tim tidak lepas dari skil yang dimiliki atlet ketika melihat kesempatan serta menembak menuju gawang dengan akurat. Kemahiran menembak bisa dilengkapi Ketika menembak secara tepat sasaran (Idrus, 2019). *Shooting* wajib dapat dilaksanakan oleh seluruh pemain, serta atlet wajib bisa melaksanakannya berdasarkan ketepatan yang besar, tidak saja merujuk pada potensi. Supaya memahami metode *shooting* dari berbagai tempat maupun posisi, diperlukan unsur kesesuaian maupun unsur pada jenis Kerjasama yang positif terhadap seluruh atlet (Putri Dana A.G et al., 2023).

Merujuk pada penjelasan di atas bisa dinyatakan yakni jika dalam *shooting* dibarengi kekuatan jadi hasil yang diperoleh yakni bola nantinya berguling secara keras maupun cepat diakibatkan tendangan dilaksanakan dengan eksplosif melalui daya yang optimnal Ketika masa yang tidak lambat. Disamping kekuatan faktor biomotorik yang memiliki pengaruh Ketika melaksanakan tembakan yakni seperti kerjasam diakibatkan sebagai unsur utama dalam metode *shooting*, apalagi dalam keseimbangan kaki maupun mata. Individu atlet yang melakukan tembakan, mobilisasi, pergerakan kaki maupun masa wajib bisa dikolaborasikan sedetail mungkin sebagai unit yang positif maupun nyaman, menjadikan atlet wajib bisa melaksanakan mobilisasi secara tepat maupun akurat supaya

menentukan arah bola yang nantinya ditendang menuju gawang dan sukar ditepis penjaga gawang lawan.

Pentingnya *shooting* pada futsal, hal ini karena butuh usaha dalam menambah keakuratan tendangan supaya adanya keseimbangan skil yang dipunyai. Unsur utama ketika mengatur permainan yakni kaki tumpuan, ketetapan kaki dalam mengubah tujuan bola maupun skil dalam menendang. Adanya kemahiran dalam melaksanakan tembakan secara tepat maupun cepat yakni dengan mengaplikasikan 2 kaki merupakan unsur yang begitu utama, mutu yang mencakup solusi, kepercayaan, maupun ketenangan. Ketika adanya tekanan lawan pula menjadi hal utama. Definisi keakuratan terhadap ranah olahraga bisa didefinisikan menjadi Kemahiran dalam memindahkan hal pergerakan dalam target yang ingin diwujudkan. Target bisa seperti jarak maupun secara langsung dituju (Frayogha et al., 2019).

Menurut pernyataan Justinus Lhaksana dalam (Lukmanto, 2016) dengan menegaskan yakni *shooting* adalah metode awal yang wajib dipahami bagi seluruh atlet. Metode ini adalah strategi dalam membuat gol. Hal tersebut dikarenakan semua atlet mempunyai peluang dalam mengkreasikan gol maupun memenangkan perlombaan. Pernyataan tersebut juga searah dengan pendapat (Helfiki Gunawan et al. 2023) yang berpendapat atlet memiliki waktu dan ruangan yang terbatas untuk melakukan *shooting* dalam menuju gawang dengan capaian yakni membuat goal sebanyak-banyaknya. Oleh sebab itu di butuhkan teknik yang benar dan power yang keras untuk melakukan *shooting* agar tembakan yang di hasilkan akurat dan sulit di tangkap oleh kiper lawan. Dalam pelaksanaan *shooting* perlu ada potensi ledak otot tungkai secara positif agar bola dapat melesat dengan cepat. Hal ini selaras dengan pendapat (Ramadhani, 2017) yang berpendapat bahwa apabila potensi ledak otot tungkai berpositif, jadi ketika melaksanakan tembakan power tembakan nantinya begitu kencang serta keras. Berdasarkan pernyataan dan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat melakukan tendangan (*shooting*) yang kuat bisa membuat arus bola yang ditendang dapat melesat dengan cepat sehingga tembakan yang di hasilkan akurat dan sulit di tangkap oleh kiper lawan dan peluang kesempatan untuk menciptakan sebuah gol lebih besar untuk dapat memenangkan pertandingan.

Dalam latihan *shooting* ada otot yang berperan yaitu otot tungkai. Otot tungkai adalah instrument peralihan yang diterapkan supaya memobilisasi daya kekuatan pada kaki manusia (Gustaman, 2019). Otot tungkai diklasifikasikan sebagai 2 yakni otot tungkai bawah maupun sebaliknya. Menurut (Kholid et al., 2021) menjelaskan bahwa Otot Tungkai bagian atas terdiri dari otot abduktor paha, tensor fasciae latae, otot broadus lateralis, otot rektus femoris, otot sartorius, otot broadus medialis, otot abduktor, otot gluteus maximus, otot paha lateral, dan otot paha medial. Sedangkan tungkai bawah terdiri dari otot tibialis anterior, otot peroneus longus, otot ekstensor digitorum longus, otot gastrocnemius, otot soleus, otot malleolus, otot retinacula bawah, dan otot tendon Achilles. Bagian otot tersebut merupakan bagian otot kaki yang dapat dilatih. Shooting adalah satu diantara cara pendahuluan terhadap olahraga futsal yang pada dasarnya memerlukan kekuatan otot kaki dalam pelaksanaannya. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan golongan otot tungkai supaya memproduksi kerja dalam waktu yang sangat efisien. Satu diantara beberapa cara dalam meningkatkan power otot tungkai yakni metode plyometric.

Latihan plyometric yakni pola metode kekuatan eksplosif terhadap ciri-ciri pemakaian kontraksi otot dengan kokoh maupun efisien, yakni otot senantiasa berhubungan positif Eccentric ataupun ketika Concentric pada masa yang tepat, menjadikan ketika beroperasi otot tidak terdapt masa yang tenang. Donald A. Chu menyebutkan yakni metode plyometrik yakni metode yang membuat otot supaya mewujudkan potensi secara optimal untuk masa yang cepat. Berdasarkan pendapat (Bangbang Syamsudar, 2020) Plyometric yaitu latihan dimana otot menghadirkan potensi maksimal ketika interval masa yang cepat, berdasarkan capaian dalam menambah upaya (efisien-potensi). Metode ini berpusat dalam pembelajaran supaya pemindahan melalui kemunculan otot dalam kontraksi dengan tepat maupun "cepat", contohnya ketika melompat dilakukan berukang kali. Plyometrics diterapkan bagi olahragaan, khususnya atlet bela diri, pelompat jauh, renang, dan termasuk futsal. Supaya bisa menambah potensi ledak otot tungkai terdapoat berbagai cara metode yang dapat dilaksanakan. Menurut Jason dalam (Adhi Bayu Purwo et al., 2017) mengatakan ada beberapa jenis latihan plyometric yaitu Latihan seperti pushoff satu kaki, pushoff lateral, lompatan tuck satu kaki, lompatan vertikal satu kaki, lompatan kecepatan satu kaki, lompat, power skip, lompat ke belakang, dan ikatan kaki bergantian satu lengan menggunakan lompatan dengan satu kaki

sebagai poros. Sebaliknya, latihan berikut mengharuskan Anda berputar sambil melompat dengan kedua kaki: lompat *tuck* kaki ganda, lompat jongkok terpisah, lompat *pike*, lompat vertikal dua kaki, lompat *tuck* lutut, lompat penghalang, lompat kecepatan dua kaki, dan zigzag kaki ganda. melompat. Ada juga variasi dimana Anda bisa melompat dengan satu kaki saja. Metode latihan *split squat jump* dan *single leg tuck jump* termasuk pada Latihan *plyometric jump in place*.

Latihan *jump in place* merupakan tahapan cara *plyometric* yang memiliki capaian menambah potensi ledak otot tungkai yang memanfaatkan ukuran tubuh menjadi beban, yang awalnya metode ini tidak membutuhkan instrumen yang tidak sedikit, dapat dilaksanakan pada tempat tertutup maupun terbuka, satu diantara beberapa jenis metode *jump in place* yakni *Single Leg Bound*, *two foot uncle hop*, *double leg bound*, maupun jenis lainnya (Donald A. Chu, 2013). *Jump in Place* terkategori metode yang memiliki tingkatan tidak tinggi dibandingkan *box drill* diakibatkan hanya memakai ukuran tubuh, tidak sama halnya pada *box drill* dengan memakai instrumen contohnya kotak, bangku Ketika penerapan metodenya.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan dari Sebagian siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang masih memiliki tingkat kemampuan *shooting* yang berbagai jenis, terdapat kategori positif, sedang maupun terdapat yang masih kurang. Contohnya kemahiran *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang yang masih kurang baik dari segi power otot tungkai yang masih kurang, keseimbangan dan tumpuan Ketika melakukan *shooting* masih kurang sehingga menyebabkan bola yang di tendang tidak melesat dengan cepat dan tidak akurat atau tepat pada sasaran yang ingin dituju. Dari hasil tes percobaan *shooting* bola futsal sebanyak 10 kali kesempatan yang dilakukan oleh Sebagian peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang. Beberapa dari Sebagian siswa yang dipilih untuk melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan, 4 siswa diantaranya memiliki *shooting* yang cukup keras namun masih belum akurat dari 10 kesempatan *shooting* hanya beberapa bola yang masuk kedalam gawang dengan keras dan sebagiannya ada yang melenceng jauh keluar gawang. Sedangkan 6 siswa yang lain masih sangat kurang dalam melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan. Bola yang di tendang sebagian masuk kedalam gawang namun power yang dihasilkan dari *shooting*

tersebut masih sangat lemah dan Sebagian bola yang di *shooting* masih melenceng jauh keluar dari gawang.

Hal ini perlu diperhatikan oleh peneliti maupun pelatih yang melatih pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang, dari hasil uji coba yang dilakukan sangat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang sangatlah kurang baik dari tingkat potensi otot tungkai, keseimbangan, dan akurasi ketika melaksanakan tembakan bola futsal yang terbilang masih rendah sehingga sangat berpengaruh pada hasil pertandingan atau laga yang dimainkan dalam meraih kemenangan. Oleh sebab itu pelatih perlu memberikan sebuah latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang, karena pada kegiatan terdahulu belum terdapatnya cara yang berfokus dalam peningkatan kemampuan cara awal dalam futsal khususnya pada teknik *shooting*.

Berdasarkan pada uraian diatas, maka peneliti mencoba melakukan eksperimen dengan memberikan sebuah latihan *plyometric jump in place* yakni metode *Split Squat Jump* maupun *Single-Leg Tuck Jump*, karena belum ada penelitian yang mencoba bentuk latihan *plyometric jump in place* tersebut terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal. Peneliti melakukan penelitian ini yang berjudul “Studi Eksperimen Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Single-Leg Tuck Jump* dalam kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal” dengan tujuan untuk membuktikan ada peran yang meningkat baik itu kedua latihan *plyometric Split Squat Jump* maupun *Single-Leg Tuck Jump* yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang diterapkan melalui kajian ini merupakan penelitian yang berdasarkan pengolahan data secara angka. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini yakni Eksperimen semu, dimana metode ini mencakup 2 grup minimalnya. Satu grup menjadi grup eksperimen dan satu grup lainnya menjadi grup kontrol, namun kelompok kontrol tidak bisa berguna semaksimalnya dalam mengendalikan data-data luar yang dapat memiliki peran dalam pengimplementasian eksperimen (Sugiyono, 2016). Untuk

rancangan yang diterapkan melalui penelitian ini yakni *Two-Group Pretest-posttest Design* dengan membagi menjadi 2 grup yakni grup eksperimen maupun grup control. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Belawang dengan jumlah sampel yang diambil 12 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara *total sample*, Seluruh sampel melakukan *pretest*. Hasil data *pretest* dirangking dari yang tertinggi sampai terendah dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah mencocok-cocokkan subjek riset maupun metode pengklasifikasian sampel yakni menerapkan pola perengkingan, selanjutnya pengklasifikasian sampel terhadap tiap-tiap grup merujuk pada sistem "huruf S". Menurut Hadi dalam (Kresnayadi E, 2015) *ordinal pairing* ini adalah cara yang dilakukan untuk merangkai subjek terhadap susunan serta menentukan sampel dari atas ke bawah. Setelah hasil *pretest* dirangking selanjutnya digolongkan melalui model A-B-B-A melalui 2 grup dengan tiap-tiap kelompok 6 pemain. Kelompok satu sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berupa latihan *Split Squat Jump*, kelompok dua sebagai kelompok control yang diberikan perlakuan berupa latihan *Single-Leg Tuck Jump*.

Intrumen penghimpunan data yang diterapkan melalui penelitian ini adalah tes akurasi *shooting* bola kearah gawang. Data yang diambil terhadap penelitian ini, yakni sebelum ujian ketepatan tembakan menuju gawang sebelum adanya latihan (*treatment*) serta hasil setelah ujian diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan metode latihan *Split Squat Jump* serta metode *Single-Leg Tuck Jump*. Latihan dilaksanakan selama 4 minggu dari bulan November sampai bulan Desember tahun 2023 pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Belawang yakni berjalan 3 kalisepekan, yakni hari kamis, sabtu, dan minggu. Menurut Tite Juliantie dalam (Asbanu dkk, 2018) siklus jangka latihan terapan dengan membutuhkan masa di bawah 7 minggu dengan frekwensi latihan yang telah disepakati dari pendapat beberapa peneliti, yaitu metode tiga kali seminggu nantinya menambah potensi dengan tidak adanya cedera yang parah. Dari pendapat tersebut penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan terhadap tingkatan eksperimen maupun kelas control dengan 12 kali Latihan dalam membimbing maupun dua kali Latihan dalam rangka sebelum ujian maupun setelah ujian.

Teknik analisis data dimulai dengan uji normalitas. Uji ini dilaksanakan untuk mengetahui data normal atau tidak berdasarkan skor signifikannya. Hasil yang normal

dapat dilihat jika nilai signifikannya $> 0,05$, dan sebaliknya jika nilai signifikannya $< 0,05$ jadi hasilnya berdistribusi tidak normal, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*, karena pada umumnya uji *Shapiro-wilk* digunakan untuk data dengan jumlah sampel yang dibawah 50 sampel. Selanjutnya, uji homogenitas diterapkan agar dapat mengetahui beberapa varian banyaknya populasi yang sama atau tidak. Apabila data yang dimaksud normal maupun homogen, jadi proses berikutnya yakni melaksanakan uji t-Test. Menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan ketentuan apabila skor Sig. uji t $> 0,05$ jadi H_0 tidak ditolak serta H_a tidak diterima maknanya tidak ada pengaruh antar variable independent terhadap variable dependen, begitu juga apabila skor Sig. uji t $< 0,05$ jadi H_0 tidak diterima serta H_a tidak ditolak yang berarti ada peran dalam variable independent terhadap pengaruh dependen (Ghozali Imam, 2016). Pengolahan data ini menggunakan bantuan system komputerisasi dengan *Statistical Product And Service Solutions (SPSS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan untuk memperoleh jawaban atas rumusan tersebut dan hipotesis penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus statistika sehingga dapat dilihat bentuk latihan *plyometric jump in place* mana yang mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal tersebut. Berdasarkan data statistic prosedur pengolahan, setelah pemeringkatan skor sampel dari skor tertinggi hingga skor terendah. Langkah selanjutnya adalah mengelompokkan dengan prosedur A-B-B-A. Setelah pengelompokan, grup A dan grup B diperoleh. Kelompok A atau kelompok eksperimen melakukan latihan *Split Squat Jump* serta grup B atau kelompok kontrol melakukan latihan *Single-Leg Tuck Jump*. Setelah itu menemukan skor keseluruhan berdasarkan total penjumlahan serta minimum deviasi. Skor ini digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas, dan pengujian hipotesis. Data skor keseluruhan serta minimum deviasi sebelum ujian maupun sesudah ujian dari kedua kelompok dapat bisa ditinjau dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Tes	X	Std. Deviasi
Eksperimen (<i>Split Squat Jump</i>)	Pretest	19,50	4,416
	Posttest	22,67	4,082

Kontrol	Pretest	20,00	4,050
(<i>Single-Leg Tuck Jump</i>)	Posttest	22,17	3,764

Merujuk pada data tabel tersebut, bisa ditinjau pada kelompok eksperimen skor keseluruhan berdasarkan total pada *pretest* nya adalah 19.50 dan nilai *posttest* nya adalah 22,67, sehingga peningkatan yang terjadi sebesar 3,17, sedangkan hasil dari kelompok kontrol nilai rata-rata pada *pretest* adalah 20.00 serta nilai *posttest* nya yakni 22,17, peningkatan yang terjadi sebesar 2,17.

Data uji Normalitas hasil sebelum ujian serta hasil sesudah ujian

Langkah analisis data selanjutnya adalah uji normalitas hasil melalui uji *Shapiro-wilk*, data uji normalitas hasil sebelum ujian maupun data *posttest* dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Tes	p	Sig.	Keterangan
Eksperimen (<i>Split Squat Jump</i>)	Pretest	0,794	0,05	Normal
	Posttest	0,357	0,05	Normal
Kontrol (<i>Single-Leg Tuck Jump</i>)	Pretest	0,258	0,05	Normal
	Posttest	0,419	0,05	Normal

Jika nilai p (sig) $> 0,05$ jadi hasil memiliki peran secara normal dan jika nilai p (sig) $< 0,05$ jadi hasil berdistribusi bukan seperti biasanya. Merujuk pada data tes normalitas pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa data sebelum ujian maupun sesudah ujian pada grup eksperimen memiliki nilai data p (sig) $> 0,05$ dengan data *pretest* 0,794 $> 0,05$ dan data *posttest* 0,357 $> 0,05$. Maka dapat disebut hasil grup eksperimen disebut berdistribusi normal. Sedangkan, hasil grup kontrol mempunyai skor *pretest* 0,258 $> 0,05$ maupun skor data *posttest* 0,419 $> 0,05$. Jadi bisa disebut juga bahwa data pada kelompok kontrol berdistribusi normal.

Hasil uji Homogenitas hasil grup Eksperimen maupun grup kontrol

Langkah analisis data selanjutnya adalah uji homogenitas data *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Homogeneity of Variance*. Pada sampel ini dinyatakan homogen apabila nilai sig *Based on Mean* $> 0,05$. Hasil uji homogenitas data dari kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	<i>Based on Mean</i>	0,146	1	10	0,710
<i>Split Squat Jump</i>	<i>Based on Median</i>	0,138	1	10	0,718
Dan	<i>Based on Median and with</i>	0,138	1	7,951	0,720
<i>Single-Leg Tuck</i>	<i>adjusted df</i>				
<i>Jump</i>	<i>Based on trimmed mean</i>	0,146	1	10	0,711

Berdasarkan tabel 3 tersebut bisa ditinjau yakni skor signifikansi berdasarkan pada nilai rata-rata $0,710 > 0,05$, sehingga bisa dinyatakan yakni keberagaman hasil sesudah tes pada grup eksperimen serta sesudah tes pada grup kontrol yakni tidak ada perbedaan dan homogen. Oleh karena itu, berdasarkan data diatas yang unsurnya homogen jadi analisis data bisa diteruskan melalui perhitungan parametrik.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis terhadap penelitian ini di uji menggunakan *Paired Samples* uji T dengan bantuan aplikasi SPSS 29. Hipotesis yang pertama “Ada pengaruh signifikan latihan *split squat jump* bagi kemampuan *shooting* pada peserta didik ekstrakurikuler futsal “, dan hipotesis yang kedua “Ada pengaruh yang signifikan Latihan *single-leg tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal”. Hasil pengujian hipotesis pada grup eksperimen dan grup kontrol bisa ditinjau dalam Tabel 4.

Tabel 4. Pengujian Hipotesis Hasil Latihan secara bersamaan dengan grup Eksperimen maupun grup kontrol

		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	PreEKS- PostEKS Latihan <i>split squat jump</i>	- 3,167	1,169	0,477	- 4,394	-1,940	-6,635	5	0,001	
Pair 2	PreKONT- PostKONT Latihan <i>single-leg tuck jump</i>	- 2,167	1,169	0,477	- 3,394	-0,940	-4,540	5	0,006	

Berdasarkan hasil uji-t dalam data tersebut, perhitungan menunjukkan yakni 2 grup yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai nilai $\text{sig} < 0,05$. Hasil perhitungan terhadap grup eksperimen mempunyai skor $\text{sig} 0,001 < 0,05$, menjadikan hipotesis nol (H_0) tidak diterima dan hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima dan hasil perhitungan pada kelompok kontrol memiliki nilai $\text{sig} 0,006 < 0,05$, menjadikan hipotesis nol (H_0) tidak diterima dan hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Merujuk pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen melalui metode *split squat jump* maupun kelompok kontrol terhadap metode *single-leg tuck jump* sama-sama mempunyai peran yang signifikan terhadap potensi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Belawang.

Pembahasan

Pembahasan data penelitian ini memberikan penjelasan pada riset yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan metode *Split Squat Jump* maupun *Single-Leg Tuck Jump* terhadap kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Belawang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yang sama. (1) ada pengaruh yang signifikan melalui metode *split squat jump* terhadap kemampuan *shooting* terhadap peserta didik ekstrakurikuler futsal dengan memperoleh nilai p (sig) lebih kecil dari tingkatan Sig. 5% yakni $0,001 < 0,05$; (2) terdapat pengaruh yang signifikan metode *single-leg tuck jump* terhadap kemahiran *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal dengan memperoleh nilai p (sig) lebih kecil dari nilai Sig. 5% yakni $0,006 < 0,05$.

SMP Negeri 4 Belawang merupakan salah satu Lembaga Pendidikan yang menerapkan beberapa aktivitas selain jam pembelajaran yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diterapkan adalah olahraga futsal. Banyak peserta didik SMP Negeri 4 Belawang yang tertarik pada olahraga futsal. Menurut (Kumalasari & Ridwan, 2023) olahraga yang menggunakan bola sebagai alat utamanya termasuk olahraga yang banyak diminati. Namun dalam proses latihan masih terdapat kekurangan yaitu terdapat peserta didik yang kurang menguasai keterampilan dasar futsal. Salah satu keterampilan dasar yang kurang dikuasai yaitu *shooting*. Hal tersebut apabila tidak segera diberi Solusi maka akan berdampak pada hasil pertandingan.

Tendangan menuju gawang dalam rangka untuk mencetak gol disebut shootout. Alur bola *Shooting* begitu melesat kencang, yang sukar ditangani penjaga gawang. Akan

tetapi, tendangan yang positif memerlukan kombinasi keakuratan maupun ketepatan. Tendangan bisa dilaksanakan melalui seluruh yang berkaitan dengan kaki, khususnya sisi kaki bagian dalam, ujung kaki, punggung kaki, maupun sisi kaki bagian luar. *Shooting* Ketika bermain bola futsal sangat rumit. Komponen fisik yang diperlukan termasuk kekuatan otot tungkai dan kekuatan kaki yang baik.

Merujuk dari penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada keterampilan dasar dalam futsal. Hal ini dilihat berdasarkan hasil penelitian tersebut yang memperoleh skor signifikansi sebanyak $0,041 < 0,05$ (Mashud et al., 2019). Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan eksperimen dengan menerapkan model metode *jump in place* sebagai salah satu metode bagian *plyometric* yakni digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Menurut (Ricky, 2020) Latihan *Jump in Place* masuk pada kategori yang mempunyai tingkatan rendah tidak di atas dari *box drill* diakibatkan hanya memakai ukuran tubuh, tidak sama terhadap *box drill* dengan memakai instrument misalnya kotak, bangku Ketika sedang latihan. Hal ini sangat cocok apabila diterapkan pada anak peserta didik sekolah menengah pertama karena menyesuaikan tingkat kondisi fisik dan kemampuan maksimal peserta didik.

Merujuk pada data penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan pernyataan yakni latihan yang diberikan selama perlakuan ini memiliki dampak yang besar terhadap kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Belawang. Artinya, dengan metode *split squat jump* maupun metode *single-leg tuck jump* dapat diterapkan secara terus-menerus dengan pola teratur dalam latihan yang akan dilakukan selanjutnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Fauzan, 2022) apabila selama proses yang dilakukan secara berulang kali dan hati-hati akan membaik kemampuannya dan menyebabkan atlet lebih kuat dan efisien.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yakni ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan signifikan dengan nilai sig $0,001 < 0,05$ dan ada pengaruh latihan *single-leg tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal berupa peningkatan yang signifikan dengan nilai sig $0,006 < 0,05$. Adanya peran dihasilkan memiliki nilai

peningkatan baik data sebelum ujian terhadap data setelah dilakukannya ujian atau sesudah dihadapkannya perlakuan. Kelompok eskperimen dengan latihan *split squat jump* memiliki peningkatan hasil Latihan sebesar 3,167 dan kelompok kontrol dengan latihan *single-leg tuck jump* memiliki peningkatan hasil Latihan sebesar 2,167. Hasil peningkatan ini dilihat dari nilai rata-rata sebelum tes maupun setelah tes dari kedua kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Bayu Purwo, Sugiharto, & Soenyoto Tommy. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. In *JPES* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Anggita Ghina Putri Dana, Nurhidayat Nurhidayat, & Andri Arif Kustiawan. (2023). *Kemampuan Shooting Futsal Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai* (Vol. 4). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Asbanu, R. T. , A. (2018). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Passing Bola Futsal Pada Ekstrakurikuler Smpn 3 Pontianak*.
- Bangbang Syamsudar, D. K. H. N. J. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA, Volume 1*.
- Fauzan, L. A. (2022). The Effect of Drill and Elementary Training to Forehand Ability of Tennis Athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 106–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20623>
- Frayogha, J. (2019). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal*.
- Ghozali Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustaman. (2019). JUARA : Jurnal Olahraga. In *JUARA : Jurnal Olahraga* (Vol. 4, Issue 1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Hanafi imam. (2015). *Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya)* Imam Hanafi. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Helfiki Gunawan, M., & Lawanis, H. (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting Atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang*.
- Idrus, F. (2019). Implementasi Metode Teaching Game For Understanding Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32629>
- Kholid, A., Wijaya, A., Altaibi, A., Febrianto, H., & Nurmawati, N. (2021). Contribution Of Leg Muscle Explosive Power And Hand-Eye Coordination Against Upper Serve Capability. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 92. <https://doi.org/10.26858/cjpkov13i1.18829>

- Kresnayadi E. (2015). Pengaruh Pelatihan High Pulley Curls Dan Low Pulley Curls Terhadap Kekuatan Dan Hypertrophy Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 82–88.
- Kumalasari, A. N., & Ridwan, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Augmented Reality Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Peserta Didik. In *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 3, Issue 2).
- Lukmanto, O. K. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sdit Salman Al Farisi 2 Jetis Wedomartani Ngemplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Mashud, Abd. Hamid, & Said Abdillah. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10 (1), 28–38.
- Ramadhani, A. F. (2017). *Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Shooting Pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh*.
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 150–159.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6230>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.