



PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DALAM PERMAINAN FUTSAL MAHASISWA FIK UNM

Muhammad Ashari J¹, Amri Rahman², Reza Mahyuddin³

¹ PKO Universitas Negeri Makassar

Email : azharym958@gmail.com

PKO, Universitas Negeri Makassar

Email : amri.rahman0378@gmail.com

PKO, Universitas Negeri Makassar

Email : rezamahyuddin@unm.ac.id

PKO, Universitas Negeri Makassar

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan squat jump memiliki pengaruh terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM dengan sampel penelitian ini adalah semua populasi sebanyak 20 orang. Teknik analisis regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 24.00 pada taraf signifikan 95% atau (α) = 0,05.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara nilai post-test latihan squat jump dengan nilai pre-test latihan squat jump. Hal ini dibuktikan dengan nilai uji normalitas dengan nilai statistik pretest shooting 0,120 dan nilai tingkat probabilitas 0,200 sedangkan nilai statistik posttest shooting 0,157 dan nilai tingkat probabilitas 0,200. Nilai uji homogenitas diketahui nilai signifikansi based on mean adalah 0,248 > 0,05 sehingga disimpulkan varians data sama atau homogen. Nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM yang memiliki nilai t hitung 11,492 karena nilai ada peningkatan dari hasil posttest, $P = 0,000$, karena $P < 0,05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 3,65 dan nilai rata-rata posttest = 6,80 karena nilai rata-rata pretest lebih kecil dari nilai rata-rata posttest maka terjadi peningkatan hasil kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM dengan nilai selisih = 3,150. Dengan kata lain, ada pengaruh yang signifikan latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM

Key words:

Futsal, kemampuan
tendangan, *squat jump*

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC
BY-4.0



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak kepribadian yang disiplin dan sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Pemerintah telah mencanangkan tekad, yaitu memasyarakatkan Olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat gemar melakukan kegiatan Olahraga. Olahraga juga diberikan disekolah karena olahraga merupakan alat Pendidikan agar terjadi keseimbangan antara Kesehatan jasmani dan rohani. Serta pertumbuhan raga yang sehat akan mendorong perkembangan jiwa yang sehat pula. Prinsip Latihan menurut Sukadiyanto menerangkan bahwa Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Latihan menurut Harsono bahwa Latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Latihan memiliki tujuan untuk melatih kekuatan otot-otot, kecepatan, daya tahan, kelincahan, ketangkasan, dan keterampilan. Sejarah futsal dunia bermula dari seorang instruktur olahraga bernama Juan Charlos Ceriani yang berasal dari Montevideo, Uruguay. Futsal pertama kali diperkenalkan pada tahun 1930. Lahirnya futsal bermula dari anak-anak didiknya yang tak bisa bermain bola karena hujan deras dan lapangan yang basah. Ceriani yang merupakan seorang instruktur olahraga membatalkan Latihan karena lapangan yang hendak digunakan ikut tergenang. Ia pun mencari cara agar anak didiknya tetap bisa bermain walaupun berada di dalam ruangan, namun karena luas lapangan tidak sebesar lapangan sepak bola, ia memutuskan untuk membentuk tim 5 lawan 5 secara bergantian. Sejak saat itulah dia berfikir untuk menciptakan olahraga sendiri dengan peraturan 5 lawan 5 di dalam ruangan.

Nama futsal sendiri berasal dari Bahasa Spanyol yakni *futbol* (sepakbola) dan *sala* (dalam ruangan). Beberapa tahun kemudian karena perkembangan yang begitu pesat, sejarah futsal berkembang menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di ajang internasional pada tahun 1979. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 7) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014:157) futsal merupakan olahraga dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan, permainan ini dilakukan oleh lima orang setiap tim. Ukuran bola dan lapangan pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat yaitu; pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di Indonesia, permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala arah menuju lapangan, nyaris tanpa henti.

Berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan tersebut, peneliti menduga gerak keterampilan Kemampuan shooting yang dimiliki oleh para pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini dibiarkan maka akan mempengaruhi pencapaian yang maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara maksimal melalui sebuah penelitian

yang berjudul : Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Dalam Permainan Futsal Mahasiswa FIK UNM.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini pada dasarnya merupakan ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode ini diartikan sebagai studi mengenai asas-asas, artinya penyelidikan yang sering melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan atau asumsi-asumsi dasar. Menurut Sugiyono (2016:2) mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode tes dan pengukuran.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif menggunakan metode survei dan Teknik pengumpulan datanya menggunakan Teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang yang selanjutnya dipresentasikan. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian Pendidikan dimana penelitian memutuskan apa yang akan diteliti, Menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pernyataan, mengumpulkan data terurut dari partisipan, menganalisis angka-angka dengan menggunakan statistik, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara yang objektif. Menurut Narkubo (2015:44) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, dengan menyajikan, menganalisis dan menginterpretasikannya.

Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Wijaya kusuma no 14 Kampus FIK UNM Banta-Bantaeng. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM adalah 20 orang, dengan menggunakan teknik random sampling dengan metode undian. Sampel penelitian adalah Sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui interpretasi data meliputi penyajian table, diagram, nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi. Nilai minimum dan nilai maksimum yang dihitung menggunakan software statistik yaitu SPSS (Statistical Package For Social Science) Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-acara penyajian data melalui jumlah kelas interval, rentang data, dan Panjang kelas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen, untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data hasil kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM. Penelitian

ini diambil pada semester genap tahun 2022/2023. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali sudah termasuk *pretest* dan *posttest* dan memiliki 20 sample treatment, berikut adalah hasil analisis penelitian.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	8	0	8	73	3,65	2,231
Posttest	20	7	4	11	136	6,80	1,852

Tabel diatas merupakan gambaran umum data pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM. Penjelasannya sebagai berikut :

- Untuk data hasil Pretest dari 20 jumlah sampel diperoleh nilai range 8, minimum 0 , maksimum 8, sum (total) 73, mean (rata-rata) 3,65 dan standar deviasi 2,231.
- Untuk data hasil Posttest dari 20 jumlah sampel diperoleh nilai range 7 minimum 4 , maksimum 11, sum (total) 136, mean (rata-rata) 6,80 dan standar deviasi 1,852.

Uji Normalitas

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Statistik	df	Sig
Pretest shooting	0,120	20	0,200*
Posttest shooting	0,157	20	0,200*

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*, sebagai berikut:

- menunjukkan hasil untuk data pretest kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa diperoleh nilai Statistik 0,120 dan nilai tingkat probabilitas 0,200 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- menunjukkan hasil untuk data posttest kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa diperoleh nilai Statistik 0,157 dan nilai tingkat probabilitas 0,200 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians pada dua kelompok sel rancangan eksperimen yang dimaksud adalah uji homogenitas data nilai latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM antara kelompok latihan. Hasil analisis untuk uji homogenitas varians pada rancangan eksperimen dilakukan dengan uji perbandingan varians pada taraf $\alpha = 0.05$. Data lengkap tentang analisis homogenitas dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis homogenitas dengan uji perbandingan varians disajikan pada

Tabel 4.3 Uji Homogenitas.

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1,378	1	38	0,248
Based on Median	1,442	1	38	0,237
Based on Median and with adjusted df	1,442	1	37.999	0,237
Based on trimmed mean	1,337	1	38	0,255

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi (Sig) based on mean adalah $0,248 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data sama atau homogen.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM. Uji hipotesis menggunakan uji-t. Untuk menganalisis data menggunakan Uji-t Widiyanto (2013), yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut. Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis (uji-t) penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample Test*.

Tabel 4.4 Data Uji Paired Sampel Tes

Variable	Uji-t			Selisih	Keterangan
	Hitung	Df	Sig		
Pretest– Posttest Shooting	11,492	19	0,000	3,150	Signifikan

Berdasarkan hasil uji T, dapat dijelaskan bahwa :

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM yang memiliki nilai t hitung 11,492 karena nilai ada peningkatan dari hasil *posttest*, $P = 0,000$, karena $P < 0,05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 3,65 dan nilai rata-rata *posttest* = 6,80 karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan hasil kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM dengan nilai selisih=3,150.

Pembahasan

Lebih lanjut dari hasil pengujian hipotesis tersebut di atas ditafsirkan sebagai berikut:

Pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM

Berdasarkan hasil penelitian diatas pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai selisih 3,150 ini menandakan adanya pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM.

Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. Squat jump sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga. (Ansori, M : 2011). Gerakan eksplosif. berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan Saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat lagi. Interval trining yang artinya

suatu latihan yang di selang selingi antara pemberian beban dengan waktu istirahat” (Hariyanto,A.2010:41). Memasukkan Latihan *squat jump* kedalam program Latihan kebugaran untuk meningkatkan tingkat kekuatan dan meningkatkan koordinasi, gerak kaki, otot tungkai, betis, dan daya tahan. Menurut Roji adalah gerakan melompat keatas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan. Menurut Nurhasan bahwa *squat jump* merupakan bentuk Latihan untuk melatih dan untuk meningkatkan komponen daya tahan power otot tungkai.

Dari hasil penelitian dengan adanya peningkatan terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM, maka dapat menjadi referensial kepada pelatih untuk menggunakan metode ini dalam rangka peningkatan hasil terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM.

Perbedaan antara tes awal dan tes akhir hasil kemampuan tendangan dalam permainan futsal dengan latihan, materi yang diberikan terjadi perbedaan yang nyata. Hal ini didukung hasil uji statistik menunjukkan bahwa data yang ada memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kedua tes tersebut.

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian diatas membuktikan bahwa mahasiswa FIK UNM yang diberikan latihan *squat jump* akan terjadi peningkatan hasil kemampuan tendangan dalam permainan futsal. Dalam hal ini ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan dalam permainan futsal mahasiswa FIK UNM dengan nilai selisih 3,150.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.
- Bismar, A. R., & Sudiadharma, S. Efektifitas Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Competitor: *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(3), 180-195.
- Bompa,O, T. (1994) Terjemahan *Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Bowers, Richard W and Fox E, L. 1992. *Sport Physiology*. USA: Wm. C. Brown Publishers
- Ukat & A.Y. Syauki, (2018). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putera Di MTsN 1 Kota Serang. *Jurnal STKIP Banten* , (60)
- Creswell, J. W. (2012). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 121-180.
- Dwi Wahyu Santosa (2015), Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 Halaman 158-164*

- Fox, Edward L, Bower Richard W, and Foss Merle L. 1993. *The Physiological Basis or Exercise and Sport*. USA: Wm. C. Brown Communications, Inc. All
- Kurniawan, R., Atiq, A., & Hidasari, F. P. Keterampilan Dasar Bermain Futsal Dan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(12)
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2013). *Metodologi penelitian: memberikan bekal teoretis pada mahasiswa tentang metodologi penelitian serta diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan langkah-langkah yang benar*. Bumi Aksara.
- Nasional, D. P. (2013). Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.
- Putro, A. B., & Widodo, A. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Putro, H., Mashuri, H., & Zawawi, M. (2021). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Fleksibilitas Togok dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting pada Siswa SSB Ngronggo Putra Kota Kediri Tahun 2020/2021* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.
- Ridha, M. A. R. (2019). survei tingkat keterampilan dasar futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di mi-mwb at- 28 tahdiriyyah jalancagak kecamatan cisaat kabupaten sukabumi tahun ajaran 2018. *Ummi*, 13(3), 239-244.
- Ruvino, F., Iqbal, M., & Hasani, I. (2020, November). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Futsal melalui Metode Modifikasi Gawang. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 131-137).
- Samodra, Y. T. J. (2021). Analisis Kesamaan Antara Kekuatan Tungkai dan Togok. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 116-124.
- Sharkey.(1986). *Coaches Guide To Sport Physiology*, Human Kinetics Publisher, Inc, Champagne
- Solong, L. L., & Wibowo, T. P. (2021). *Analysis Of Shooting Skills Level In Futsal Games In Gradient Fc Bengkulu City*. *Sinar Sport Journal*, 1(1), 18- 20.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suliyanto, S. E., & MM, S. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Susworo, A. D. Saryono.(2012). *Tes futsal FIK jogja*.

- Wahyudi, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24-31.
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51- 62