

SKRIPSI



**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN LATIHAN SKIPPING
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING KE GAWANG
DALAM PERMAINAN FUTSAL SISWA
SMA NEGERI 3 ENREKANG**

***THE EFFECT OF BOX JUMP TRAINING AND SKIPPING
TRAINING ON GOAL SHOOTING KICK IN THE FUTSAL
GAME OF SMA NEGERI 3 ENREKANG***

NASRUDDIN BADU

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN LATIHAN SKIPPING TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING KE GAWANG
DALAM PERMAINAN FUTSAL SISWA
SMA NEGERI 3 ENREKANG**

***THE EFFECT OF BOX JUMP TRAINING AND SKIPPING TRAINING ON GOAL
SHOOTING KICK IN THE FUTSAL
GAME OF SMA NEGERI 3 ENREKANG***

ABSTRAK

NASRUDDIN BADU. 2020. *Pengaruh Latihan Box Jump dan Latihan Skipping terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang dalam Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Nurliati Syamsuddin dan Nukhrawi Nawir)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1)Pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang, (2) Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dan (3)Pengaruh latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Enrekangdengan jumlah sampel penelitian 20 siswa yang dipilih secara porpositive sampling dan teknik pembagian kelompok menggunakan macing ordinal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptip, normalitas, homogenitas data dan uji t dengan menggunakan sistem SPSS Versi 20.00 pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 5,6000 meningkat menjadi 11,8000; (2) Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 6,2000 meningkat menjadi 9,8000; dan (3)Ada perbedaan pengaruh antara latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3Enrekang. Kemampuan tendangan shootingdalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3Enrekang sebesar $11,8000 < 9,8000$. Kesimpulan bahwa latihan *box jump* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shootingdalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3Enrekang.

Kata Kunci:Latihan *Box Jump*, Latihan *Skipping* dan Kemampuan Tendangan Shooting

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik pria maupun wanita. Futsal sangat populer karena hanya memerlukan peralatan sederhana dan mengundang kesenangan dalam memainkannya. Futsal dapat bermain di dalam ruangan maupun luar ruangan dan tidak memerlukan tempat yang sangat luas. Sehingga lebih praktis dibandingkan dengan sepakbola.

Prestasi futsal di Indonesia saat ini hanya bisa bersaing pada tingkat Asia Tenggara, hal ini disebabkan salah satunya oleh kondisi fisik yang tidak cukup baik untuk bertanding dengan negara-negara di level Internasional. Agar

bias bersaing di tingkat dunia maka harus ada pembenahan dalam pelatihannya. Hal ini terlihat saat melakukan pertandingan banyak sekali pemain saat melakukan *shooting* tidak sesuai harapan. Dengan kecepatan tendangan yang rendah sehingga kiper lawan mudah untuk menangkapnya.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Sehingga para pemain futsal akan lebih dominan bergerak dengan lebih cepat agar mengantisipasi kemasukan gol. Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus

memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik.

Teknik dasar dalam futsal yaitu: teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak (*shooting*). Dari beberapa teknik dasar tersebut, teknik *shooting* ini sangat penting karena merupakan salah satu cara untuk memasukan bola ke gawang dan tentunya tanpa mengesampingkan teknik dasar yang lain.

Shooting memiliki peranan yang penting dalam futsal, karena *shooting* merupakan cara untuk memasukkan bola ke gawang. Sehingga dapat menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan. Dengan mengetahui

peranan *shooting*, maka pelaksanaan *shooting* harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Agar *shooting* tersebut memiliki kecepatan yang tinggi maka harus didukung oleh *power*, dalam hal ini adalah *power* tungkai.

Power sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, *power* lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga. *Power* adalah salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan faktor penunjang keberhasilan dalam suatu prestasi olahraga yang tinggi disamping komponen kondisi fisik yang lainnya. *Power* merupakan kondisi fisik yang terdiri dari gabungan kekuatan dan kecepatan. Demikian juga *power* dibutuhkan oleh pemain futsal yaitu *power* tungkai. Penulis melihat dilapangan proses pembentukan *power* tungkai di setiap

latihan yang diberikan pelatih kepada atletnya sangat kurang sekali atau bahkan tidak dilatih sama sekali. Pelatih lebih sering memberikan program latihan kepada atlet futsalnya berupa teknik dan taktik, adapun fisik atau aspek kondisi fisik yang dibentuk yaitu hanya pembentukan daya tahan kardiovaskularnya saja. Sehingga ketika penulis melihat pada saat tim futsal bertanding, sering terjadi melemahnya daya tingkat kekuatan *shooting* menendang bola sehingga hasil *shooting* tidak maksimal dan mudah ditangkap atau dihalau oleh kiper lawan. Maka berkaitan dengan hal tersebut, sangat jelas dibutuhkan proses pembentukan sebuah *power* yang baik sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga, khususnya futsal yang lebih banyak menekankan pada pembentukan *power* tungkai.

Otot tungkai merupakan salah satu otot yang memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Tentunya dalam pelaksanaannya sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Oleh sebab itu, dalam permainan futsal *power* tungkai sangat diperlukan.

Tungkai merupakan fondasi tubuh manusia untuk menopang banyak kegiatan dan lebih luas daripada itu, otot tungkai berperan sangat penting dalam hampir semua macam cabang olahraga. Tungkai termasuk kedalam kelompok anggota kelompok rangka anggota badan. Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, menahan berat badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak), dapat menggerakkan tubuh kearah

atas, dapat menendang dan lain sebagainya.

Latihan *power* tungkai bisa dilakukan dengan skipping dan latihan box jump. Kedua latihan tersebut merupakan latihan pliometrik yang bisa mengembangkan daya ledak tungkai yang dapat meningkatkan shooting ke gawang. Latihan skipping merupakan latihan melompat tali skipping. Apabila dilakukan latihan tiap hari maka akan meningkatkan tungkai seseorang khususnya daya ledak. Latihan box jump juga merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai. Pelaksanaan box jump yaitu seseorang harus melompat di box secara berulang-ulang agar hasil latihan yang diinginkan akan tercapai.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Tinjauan Pustaka

Pengertian Permainan futsal

Sejauh ini cabang olahraga futsal sangat populer dan digemari dimasyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan di sekolah-sekolah sudah ada ekstrakurikuler olahraga futsal, dan banyaknya event-event pertandingan antar pelajar atau antar klub. Inti dari permainan futsal ialah memainkan dan memperebutkan bola dari lawan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh suatu kemenangan. Selain itu, daya tarik dari permainan futsal ialah kerjasama tim, saling dari kaki ke kaki, dan

gerak tipuan yang cantik. Seorang pemain futsal harus dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan futsal, diharapkan dengan penguasaan teknik dasar dapat bermain dengan cantik, menyusun serangan sesuai dengan strategi dan bisa tenang dalam menghadapi serangan dari lawan.

Permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam

futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 13) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola. Berikut adalah tabel perbedaan antara permainan futsal dan sepakbola.

Teknik dasar shooting

Menurut John D. Tenang (2008: 84) *Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan

memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Lokasi Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sudaryono, Gaguk Margono dan Wardani Rahayu (2013:11) mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat”. Dengan lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Enrekang.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sudaryono, Gaguk Margono dan Wardan Rahayu

(2013:20) mengatakan bahwa: “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh pembimbing untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan Hatch dan Farhady (1981) dalam Sugiyono (2015:60) mengatakan bahwa: “Variabel adalah atribut seseorang atau obyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah

- a. Variabel bebas (variabel independen)
 - Latihan *box jump*
 - Latihan *skipping*
- b. Variabel terikat (Variabel dependen)

- Kemampuan shooting dalam permainan futsal

Penyajian Hasil Analisis Data

Analisis Deskriptif

Analisis statistic deskriptif dimaksud untuk mengetahui gambaran secara umum dari data hasil penelitian. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, Perbandingan pemberian minuman air putih dengan minuman isotonik terhadap VO2Max atlet FIK UNM, Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan yaitu uji normalitas dan untuk pengujian hipotesis menggunakan uji T untuk melihat Perbandingan pemberian minuman air putih dengan minuman isotonik terhadap VO2Max atlet FIK UNM.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengolahan dan analisis data dilakukan untuk melihat Perbandingan pemberian minuman air putih dengan minuman isotonik terhadap VO2Max atlet FIK UNM.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan menurut M.

Ma'ruf Abdullah (2015:226) bawah: "Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik) nya, dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel itu untuk diteliti".

Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

2. Sampel

Menurut Damadi (2013:50) mengatakan bahwa: "Sampel adalah subyek dimana pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih". Sedangkan Sugiyono (2015:118) bahwa: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

tersebut". Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

Dengan demikian pertimbangan di atas dari konsep tersebut, maka sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Teknik pengambilan sampelnya adalah "Simple Random Sampling" dengan cara undian.

Setelah sampel-sampel tersebut diperoleh, kemudian dilakukan tes awal kemampuan shooting dalam permainan futsal, dan selanjutnya hasil tes awal tersebut disusun menurut rangking kemudian dibagi kedalam dua kelompok yang seimbang yang masing-masing terdiri dari 10 orang atlet setiap kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil eksperimen data pada bab ini merupakan rangkuman hasil penelitian eksperimen, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

Adapun tahapan pertama sebelum dilakukan analisis secara statisti, terlebih dahulu data tersebut dianalisis apakah memenuhi syarat-syarat analisis. Sehingga data hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diuji menggunakan statistik secara ringkas, uji normalitas data dan uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan apakah sampel yang digunakan berasal dari populasi yang sama.

Analisis Deskriptif

- a. Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*) latihan *box jump*

terhadap tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 56,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 5,6000 dengan hasil standar deviasi 1,83787. Untuk nilai range diperoleh 6,00 dari nilai minimal 3,00 dan nilai maksimal 9,00.

- b. Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 118,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 11,8000 dengan hasil standar deviasi 1,39841. Untuk nilai

range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 9,00 dan nilai maksimal 13,00.

c. Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*) latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 62,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 6,3000 dengan hasil standar deviasi 3,14994. Untuk nilai range diperoleh 6,00 dari nilai minimal 3,00 dan nilai maksimal 9,00.

d. Hasil data deskriptif tes akhir (*posttest*) latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dari

10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 98,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 9,8000 dengan hasil standar deviasi 1,39841. Untuk nilai range diperoleh 4,00 dari nilai minimal 7,00 dan nilai maksimal 11,00.

2. Uji Persyaratan

Data yang dikelompokkan dengan menggunakan teknik purposive, maksudnya agar anggota sampel berangkat dari kemampuan yang sama atau hampir sama, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat meyakinkan. Untuk maksud tersebut, maka data tes awal antara kedua kelompok dianalisis dengan pengujian normalitas sampel dan uji homogenitas.

a. Pengujian normalitas sampel

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes awal antara latihan *box jum* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*.

Pembahasan

A. Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut, pengaruh latihan *box jump*

dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Untuk mencapai kebermaknaan hasil data yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan

shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang pada kelompok latihan *box jump*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *box jump* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat

meningkatkan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal. Ini membuktikan bahwa seorang siswa melakukan gerak latihan *box jump* dalam mencapai kemampuan tendangan shooting pada permainan futsal. Hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa latihan *box jump* pada seorang siswa sangat mempengaruhi gerak dalam melakukan daya ledak pada permainan futsal. *jump to box* menurut Chu (1992) dalam Ayuningtyas (2015:14) adalah: “Loncat ke atas dan ke depan, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak”. Sedangkan Menurut Wulandari (2014:359) adalah: “*box jump* yaitu suatu

alat bantu pembelajaran untuk lompat tinggi gaya *flop* yang inovatif, kreatif, dan efektif sebagai upaya agar pendidikan jasmani dapat dipahami dan dimengerti siswa dengan baik”. Dalam permainan futsal khususnya teknik dasar tendangan shooting, seorang siswa dituntut untuk dapat melakukan tendangan dengan keras ke arah gawang. Untuk itu gerak latihan *box jump* merupakan gerakan melompat ke *box* yang dilakukan secara berulang-ulang dengan waktu yang sudah ditentukan. Oleh karena itu dikaitkan dalam gerakan tendangan shooting dalam permainan futsal, maka latihan tersebut dapat

meningkatkan daya ledak pada kaki siswa. Tendangan shooting adalah merupakan salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain agar lebih mudah dalam mencetak gol. Latihan *box jump* merupakan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai atau power tungkai, dengan memiliki power tungkai yang baik maka dapat meningkatkan shooting ke gawang. Dengan demikian latihan *box jump* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan

tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang

Hipotesis kedua diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang pada kelompok latihan *skipping*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf

signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *skipping* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal. Ini membuktikan bahwa latihan *skipping* berperan dalam peningkatan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal. Menurut Nurhasan, dkk, (2005) dalam Habiatic (2013:2) bahwa, :
“*Skipping* sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut secara terus-menerus atau sesuai waktu yang ditentukan”. Jadi,

latihan *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Oleh karena, pemain harus melatih daya ledak tungkai agar menghasilkan tendangan shooting dalam permainan futsal yang keras, maka dari itu, pemain atau atlet harus dilakukan latihan melompat, salah satunya yaitu latihan *skipping*. Latihan *skipping* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai atau power tungkai seseorang. Dengan meningkatnya daya ledak tungkai maka dalam melakukan shooting ke

gawang dalam permainan futsal akan lebih baik atau shooting yang dilakukan akan lebih keras. Dengan demikian latihan *skipping* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang

Hipotesis ketiga diterima: ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Sesuai hasil uji-t data tes

akhir kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Latihan *box jump* lebih baik dalam peningkatan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal dari pada latihan *skipping*. Di dalam melakukan kemampuan tendangan shooting pada permainan futsal, siswa melakukan latihan berulang-ulang agar mendapatkan

keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan shooting yang terarah perlu latihan secara berulang-ulang. Analisa gerak yang terjadi disaat siswa melakukan tendangan shooting dalam permainan futsal adalah siswa atau atlet harus memiliki daya ledak tungkai yang baik agar menghasilkan tendangan shooting yang keras dan terarah, apabila seorang pemain tidak memiliki daya ledak tungkai yang baik tendangan shooting yang keras tidak akan tercapai. Latihan *skipping* dan latihan *box jump* merupakan bentuk latihan yang hampir sama,

tetapi yang membedakan adalah latihan *skipping* menggunakan tali melewati kepala kemudian melompat melewati badan sedangkan latihan *box jump* menggunakan alat *box* untuk ditempati melompat ke atas *box* kemudian turun kembali sampai seterusnya. Kedua materi yang dijadikan fokus dalam penelitian yaitu latihan *skipping* dan latihan *box jump* memiliki fungsi dalam latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal. *Skipping* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan (membangun kepadatan tulang), meningkatkan koordinasi (mengontrol kecepatan dan

irama gerakan dengan posisi yang tepat) dalam pelaksanaan gerakannya, sedangkan latihan *box jump* berfungsi untuk meningkatkan kecepatan tinggi, *power* yang besar dan kuat serta memperpendek waktu sentuh antara telapak kaki dengan lantai dan bangku atau panggung. Oleh karena itu kedua bentuk latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf yang dapat membantu melakukan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal. Atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang

lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dengan demikian latihan *box jump* dan latihan *skipping* mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, dan latihan *box jump* lebih baik dalam peningkatan kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal dari pada bentuk latihan *skipping*.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal

pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *box jump* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih permainan futsal, bahwa kiranya dalam peningkatan kemampuan tendangan jauh, maka harus melakukan latihan *skipping* dan latihan *box jump* secara teratur.
2. Pihak sekolah perlu memfasilitasi sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses pembelajaran.
3. Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel

lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman Yogyakarta: Aswaja Presindo
- Ayuningtyas, Dwi Putri. 2015. 58 Pengaruh Latihan *Side Hop* dan *Jump to Box* terhadap *Power Tungkai*. *Unis Journal of Sport Sciences*. 4(2). 11 – 17.
- Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Burhan. Fandy. 2010. *Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Footwork Bulu Tangkis Usia 11-13 Tahun PB*. Surya Tidar Magelang. Magelang.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Foran Bill; Found Robin. 2007. *Complete Conditioning for Basketball*. Human Kinetics.

- Giriwijoyo, Santoso; Ichsan; Harsono; Setiawan Iwan; Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Habiatlik, Alim. 2013. Pengaruh Latihan *Barrier Hop* dan *Skipping* terhadap Peningkatan *Normal Smash* pada Permainan Bolavoli di Pbv. Putra Voit Probolinggo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1(1). 0 – 216.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. PT. Mizan Pustaka
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Mahmud Riska R. 2015. *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kemampuan Shooting pada Permainan futsal Siswa SMA Negeri 2 Limbotto*. UNG: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
- McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. New York: CBS College Publishing
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Nossek Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press
- Nurudin, Mukhamad. 2015. Pengaruh Latihan *Rope-Skipping* dan *Box Jump* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB. *Unis Journal of Sport Sciences*. 4 (1), 50 – 59
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Makassar: UNM
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbut Dirjen Dikti
- Sudaryono, Margono Gagup, Rahayu Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Dekdikbut
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Wulandari, Dwi Khusnul. 2014.
Pemanfaatan Alat Bantu
Pembelajaran *Box Jump*
Pembelajaran Hasil Belajar
Lompat Tinggi Gaya Flop.
Jurnal Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan, 2
(2), 458-362.