

The Effect Of Varied Kicking Training On Shooting Skills In Futsal Games For Extracurricular Players Of The Dehasen University Of Bengkulu Women's Student Association

Pengaruh Latihan Variasi Menendang Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu

Khotimah Rahmalia ¹⁾; Mariska Febrianti ²⁾; Feby Elra Perdima ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ Khotimahrahmalia02@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [20 November 2025]

Revised [29 Desember 2025]

Accepted [30 Desember 2025]

KEYWORDS

Kicking, Shooting, Futsal Variation Training.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi menendang terhadap keterampilan shooting dalam permainan futsal pada pemain ekstrakurikuler himajas putri Universitas Dehasen Bengkulu dengan Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 20 pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran mengembangkan keterampilan shooting pemain futsal di ekstrakurikuler futsal himajas putri. Hasil tersebut dinyatakan dalam nilai t hitung 4,35 dan t tabel $(0,05)(19)$ 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 27%, sehingga H_a diterima. Data pretest shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri pada kategori kurang sekali sebanyak 3 pemain dengan persentase 15%, kategori kurang sebanyak 14 pemain dengan persentase 70% dan kategori sedang 3 pemain dengan persentase 15% serta pada kategori baik dan baik sekali tidak ada pemain yang mendapatkan kategori ini. Kemudian diperoleh data posttest shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri pada kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain dengan persentase 5%, kategori kurang sebanyak 5 pemain dengan persentase 25% dan kategori sedang 9 pemain dengan persentase 45% serta pada kategori baik sebanyak 5 pemain dengan persentase 25% dan baik sekali tidak ada pemain yang mendapatkan kategori ini.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of kicking variation training on shooting skills in futsal games on female extracurricular himajas players at Dehasen University, Bengkulu. This type of research is experimental research with a sample of 20 players. The results of the study showed that there was a significant effect of the influence of kicking variation training to various targets in developing the shooting skills of futsal players in the female himajas futsal extracurricular. The results were stated in the calculated t value of 4.35 and t table $(0.05) (19)$ 2.093, and a significance value of $0.000 < 0.05$, and a percentage increase of 27%, so H_a was accepted. The shooting pretest data of female himajas futsal extracurricular players in the very poor category were 3 players with a percentage of 15%, the poor category were 14 players with a percentage of 70% and the moderate category were 3 players with a percentage of 15% and in the good and very good categories there were no players who got this category. Then the posttest shooting data was obtained for the Himajas female futsal extracurricular players in the very poor category with a percentage of 5%, the poor category with a percentage of 5% and the moderate category with a percentage of 9 players with a percentage of 45% and in the good category with a percentage of 5 players with a percentage of 25% and there were no players in this category who were very good.

PENDAHULUAN

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan, apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil menjalaninya. Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan kemajuan zaman dan kebutuhan rekreasi pada manusia, olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan 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 jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada diseluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri

komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dan keterampilan dengan baik. Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Teknik dalam permainan futsal seperti passing, dribbling, control dan shooting sangat diperlukan seorang pemain selain fisik dan mental. *Shooting* adalah proses menendang bola sekuat tenaga dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki.

Latihan variasi menendang, ini merupakan latihan dalam permainan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, dengan latihan variasi menendang keterampilan seorang pemain dapat meningkatkan keterampilan *shooting* meningkat, sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik shooting yang benar. Dari hasil observasi awal peneliti ditemukan permasalahan yaitu: 1) akurasi shooting yang belum maksimal, 2) lemahnya shooting sebagian pemain, 3) ada beberapa pemain teknik shooting nya yang belum benar, 4) beberapa pemain masih banyak menggunakan ujung kaki, 5) belum tepatnya perkenaan kaki terhadap bola, dan 6) bola yang masih dikit. Dari uraian tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang Pengaruh Latihan Variasi Menendang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Hakikat Latihan

Latihan adalah proses terencana yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kinerja individu dalam berbagai aspek. Dalam lima tahun terakhir, banyak ahli telah memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang latihan, baik dari segi teori maupun praktik. Menurut Kolb (2020: 127), pembelajaran berbasis pengalaman adalah pendekatan yang efektif dalam latihan. Teori ini menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran. Melalui siklus pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan pengujian, individu dapat memperdalam pemahaman mereka dan meningkatkan keterampilan praktis.

Menurut Schunk (2021:75) menyatakan bahwa latihan terarah, yang berfokus pada tujuan spesifik, dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, individu lebih termotivasi untuk berlatih dan berusaha mencapai hasil yang diinginkan. Pendekatan ini juga membantu dalam evaluasi kemajuan. Menurut Zheng et al. (2022:156), integrasi teknologi dalam latihan memberikan peluang baru untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas. Alat seperti aplikasi mobile dan simulasi virtual memungkinkan individu untuk berlatih dalam lingkungan yang lebih fleksibel dan interaktif, meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Bandura (2021: 67) menekankan pentingnya pembelajaran sosial dalam konteks latihan. Melalui observasi dan interaksi dengan orang lain, individu dapat belajar dari pengalaman orang lain dan menerapkannya dalam praktik mereka sendiri. Ini menunjukkan bahwa aspek sosial dalam latihan sangat mempengaruhi hasil pembelajaran. Latihan yang efektif tidak terlepas dari umpan balik. Menurut Hattie & Timperley (2019: 166), umpan balik yang konstruktif membantu individu memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Umpan balik yang tepat waktu dan spesifik dapat meningkatkan motivasi dan mendorong individu untuk terus berlatih dan memperbaiki diri.

Menurut Koh (2023: 43) menekankan pentingnya variabilitas dalam latihan. Melakukan latihan dengan variasi teknik dan konteks dapat memperkuat pembelajaran dan membuat individu lebih siap menghadapi situasi yang berbeda. Variabilitas juga membantu dalam mempertahankan minat dan motivasi dalam proses belajar. Menurut Glover & Wadsworth (2021:112), merencanakan latihan secara sistematis merupakan elemen kunci untuk mencapai hasil yang optimal. Rencana yang baik mencakup tujuan yang jelas, strategi latihan yang beragam, serta evaluasi berkala untuk mengukur kemajuan. Dweck (2020: 65) mengemukakan bahwa memiliki mindset pertumbuhan—keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha—sangat penting dalam latihan. Individu yang mengadopsi mindset ini lebih cenderung untuk menghadapi tantangan dan belajar dari kesalahan, yang pada akhirnya meningkatkan hasil latihan mereka. Teori dan praktik harus berjalan beriringan dalam proses latihan. Menurut Anderson (2022), integrasi teori yang kuat dengan praktik yang relevan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu. Keseimbangan ini menciptakan lingkungan belajar yang holistik

dan efektif. Latihan adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai elemen. Dalam lima tahun terakhir, para ahli telah mengidentifikasi banyak aspek penting dalam latihan, mulai dari penggunaan teknologi hingga pentingnya umpan balik dan variabilitas. Dengan memahami dan menerapkan teori-teori ini, individu dapat meningkatkan efektivitas latihan mereka.

Hakikat Keterampilan Shooting

Shooting adalah proses menendang bola sekuat tenaga dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. *Shooting* adalah ada awalan sebelum tendangan, (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan elanjutnya gerakan melepas ke depan, (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki, (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow through*).

Pengertian keterampilan identik dengan ketrampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan keterampilan menendang bola dalam permainan futsal. Di dalam penelitian ini pengertian keterampilan lebih diartikan pada keterampilan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator keterampilan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek.

Menurut Dendy Sugono (2018: 178), keterampilan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Menurut Mochamad Sajoto (2018: 178), "keterampilan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran". Keterampilan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Keterampilan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Mielke dalam Mochamad Sajoto (2018: 179) Menjelaskan Dari sudut pandang penyerang, tujuannya adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan keterampilan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan. Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki sasarannya atau goal yang dijadikan sasarannya.

Hakikat Latihan Variasi Menendang

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (2019: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan pemain, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut menurut Tri Ani Hastuti (2018: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk pemain, selain untuk mengisi waktu luang juga dapat mengembangkan bakat pemain. Teori-teori ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademis pemain. Kegiatan ekstrakurikuler bukan hanya sebagai pelengkap pendidikan formal, tetapi juga sebagai sarana penting untuk pengembangan karakter dan keterampilan hidup. Menurut Agus Raharjo dalam jurnal Pola pembinaan ekstrakurikuler (vol.2, hal. 2, 2015). Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat dibidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi, terarah, dan terpadu yang bertujuan dapat mengembangkan bakat, minat dan kemauan peserta didik sesuai yang diinginkan, termasuk dibidang olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diadakan di luar jam pelajaran formal yang bertujuan untuk mendukung pengembangan keterampilan, minat, dan bakat pemain. Menurut Sari (2020: 24), ekstrakurikuler mencakup berbagai kegiatan seperti olahraga, seni, organisasi, dan kegiatan sosial yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar tambahan di luar kurikulum akademis. Kegiatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar pemain, tetapi juga membantu mereka mengembangkan kemampuan sosial dan kepemimpinan. Kegiatan ekstrakurikuler juga berperan penting dalam

menciptakan lingkungan belajar yang positif. Di dalamnya, pemain dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik, mengembangkan rasa percaya diri, serta meningkatkan keterampilan kerja sama. Hal ini sejalan dengan temuan dari Budianto (2021: 123) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan pemain, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik mereka. Dengan adanya dukungan dari guru dan teman sebaya, pemain merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.

Selain manfaat sosial dan akademis, ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana pengembangan karakter. Menurut Utami dan Supriyadi (2022), melalui berbagai aktivitas ekstrakurikuler, pemain dapat belajar tentang nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab. Ini sangat penting dalam membentuk kepribadian pemain dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pendidikan formal, tetapi juga sebagai medium untuk pembentukan karakter dan keterampilan hidup yang esensial.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah.

METODE PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen.

Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada Pengaruh Latihan Variasi Menendang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian ini adalah mahapemain ekstrakurikuler futsal himajas putri 2025 yang berjumlah 20 pemain. Latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan jum'at. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* dengan menggunakan metode latihan bervariasi.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* keterampilan shooting didapat nilai minimal = 16,00 nilai maksimal = 36,00, rata-rata (*mean*) = 26,4 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5,33, sum = 528 dan sampel = 20. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1 Deskriptif Statistik

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	26.4
<i>Std. Deviation</i>	5.33
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	36
<i>Sum</i>	528

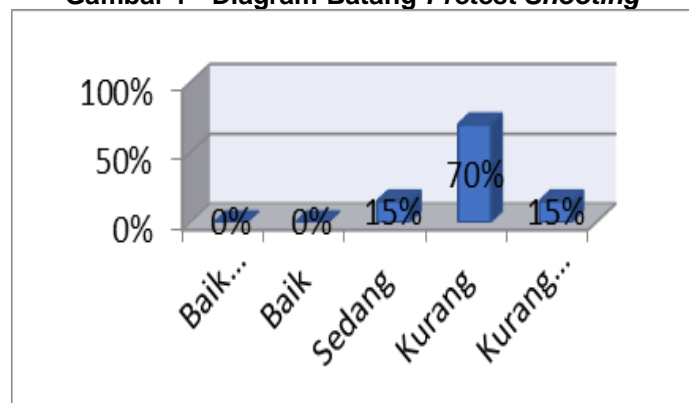
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* keterampilan shooting pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pretest* Keterampilan shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri

No	Kategori <i>Pretest</i>	frekuensi	Presentase
		1	Baik Sekali
2	Baik	0	0%
3	Sedang	3	15%
4	Kurang	14	70%
5	Kurang Sekali	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* kemampuan keterampilan shooting pemain ekstrakurikuler futsal himajas putri dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 1 Diagram Batang *Pretest* Shooting



Berdasarkan diagram di atas diperoleh data *pretest* shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri pada kategori kurang sekali sebanyak 3 pemain dengan persentase 15%, kategori kurang sebanyak 14 pemain dengan persentase 70% dan kategori sedang 3 pemain dengan persentase 15% serta pada kategori baik dan baik sekali tidak ada pemain yang mendapatkan kategori ini

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* keterampilan shooting didapat nilai minimal = 21,00 nilai maksimal =55, rata-rata (*mean*) = 36,25 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 9,56, sum = 725 dan sampel = 20. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3 Deskriptif Statistik

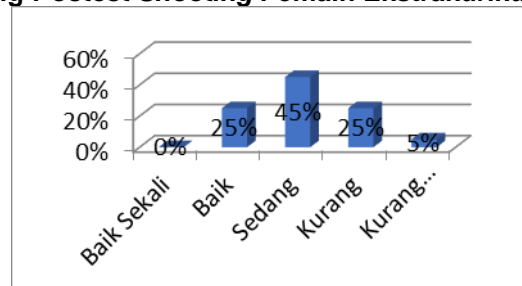
Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	36.25
<i>Std. Deviation</i>	9.56
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	55
<i>Sum</i>	725

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* keterampilan shooting pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Postest Keterampilan shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri

No	Kategori Pretest	frekuensi	
		Presentase %	
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	5	25%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	5	25%
5	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.3 tersebut di atas, *pretest* kemampuan keterampilan shooting pemain ekstrakurikuler futsal himajas putri dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 2 Diagram Batang Postest Shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri

Berdasarkan diagram di atas diperoleh data pretest shooting Pemain Ekstrakurikuler futsal himajas putri pada kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain dengan persentase 5%, kategori kurang sebanyak 5 pemain dengan persentase 25% dan kategori sedang 9 pemain dengan persentase 45% serta pada kategori baik sebanyak 5 pemain dengan persentase 25% dan baik sekali tidak ada pemain yang mendapatkan kategori ini.

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,386	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,401	0,05	Normal

Dari hasil tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 6 Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-</i>	1	19	0,353	Homogen

Dari Tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. $p > 0,353 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada Pengaruh Latihan Variasi Menendang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Keterampilan Tendangan *Shooting*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	26,40	4,35	2,093	0,000	2,257	27%
<i>Posttest</i>	36,25					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa $t \text{ hitung}$ 4,35 dan $t \text{ tabel}(0,05)(19)$ 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t \text{ hitung}$ 4,35 $>$ $t \text{ tabel}$ $(0,05)(19)$ 2,093, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Pengaruh Latihan Variasi Menendang Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu”, diterima. Artinya latihan variasi menendang mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *shooting* yang signifikan terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Universitas Dehasen Bengkulu. Dari data *pretest* memiliki rerata 26,4 selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 36,25. Besarnya peningkatan keterampilan tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,85, dengan kenaikan persentase sebesar 27%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan variasi latihan pemain peserta ekstrakurikuler futsal di Ekstrakurikuler futsal himajas putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menendang ke berbagai sasaran terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain di Ekstrakurikuler futsal himajas putri, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status keterampilan tendangan awal pemain diketahui, (2) pemberian *treatment* model latihan menendang ke berbagai sasaran sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan variasi menendang pemain peserta ekstrakurikuler himajas putri dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t -hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan keterampilan tendangan *shooting* menggunakan variasi tendangan pemain di Ekstrakurikuler futsal himajas putri setelah melakukan variasi latihan menendang dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan variasi tendangan pemain di Ekstrakurikuler futsal himajas putri, hal ini dibuktikan dengan $t \text{ hitung}$ 4,35 $>$ $t \text{ tabel}(0,05)(19)$ 2,093, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05. Keterampilan tendangan *shooting* menggunakan variasi menendang pemain di Ekstrakurikuler futsal himajas putri mengalami peningkatan setelah melakukan latihan variasi tendangan dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 27%.

Latihan variasi menendang adalah permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus dan keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Latihan menendang ke berbagai sasaran berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Dari sudut pandang penyerang, tujuannya

adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan keterampilan *shooting* dan mencetal gol dari berbagai posisi lapangan.

Latihan variasi menendang berpengaruh terhadap keterampilan *shooting*, dengan latihan secara 16 kali pertemuan dengan variasi menendang yang diberikan pada saat *treatment*, berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran mengembangkan keterampilan *shooting* menggunakan punggung kaki pemain peserta ekstrakurikuler futsal di Ekstrakurikuler futsal himajas putri. Hasil tersebut dinyatakan dalam nilai t_{hitung} 4,35 dan $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,093, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 27%, sehingga H_0 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta; Penebar Swadaya
- Muhammad Asriady Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: LaskarAksara.
- Murhananto. (2016). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Mulyono MA, (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta; Laksar Aksara.
- Anderson, T. (2022). *Theories of Learning: Integrating Theory and Practice*. Jurnal Educational Review.
- Bandura, A. (2021). *Social Learning Theory: Applications and Implications*. Journal of Educational Psychology.
- Dweck, C. S. (2020). *Mindset: The New Psychology of Success*. Jurnal Ballantine Books.
- Glover, S., & Wadsworth, M. (2021). *Planning Effective Training Programs*. Training & Development Journal.
- Heriyanto, Lukman. (2016). *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pemain Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016*.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2019). *The Power of Feedback*. Jurnal Review of Educational Research.
- Koh, K. (2023). *Variability in Practice: A Key to Effective Learning*. Jurnal Sports Science Review.
- Kolb, D. A. (2020). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Jurnal Pearson.
- Schunk, D. H. (2021). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Jurnal Pearson.
- TRI, Lestari, Ariska. (2020) *Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi)*.
- Zendrato. (2024). *Pengaruh Variasi Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Keterampilan Shooting Pada Pemain Futsal Siantar Man*. Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO) , Vol 2 No 1.
- Zheng, L., et al. (2022). *Technology in Training: Enhancing Learning Experiences*. Jurnal International Journal of Educational Technology.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- 66** | Khotimah Rahmalia, Mariska Febrianti, Feby Elra Perdima; *The Effect Of Varied Kicking Training On Shooting Skills...*