

Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Power Shooting Tim Tambora Futsal Akademi

Salimil Fahmi Rizkiawan*, A. Apri Satriawan Chan,¹ dan Rukmantara²
Pendidikan POR, STKIP Kusuma Negara
*salimilfahmi442@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hasil latihan dalam meningkatkan *power shooting*, pada siswa yang diberikan metode latihan *jump to box*. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan setengah dari periode awal Juli hingga pertengahan Agustus 2021, dengan jumlah sampel 20 orang siswa U-16 pada tim tambora futsal akademi jakarta barat. 20 siswa tersebut diberikan metode latihan *jump to box* dengan pemilihan sampel penelitian dilakukan secara *purposive sampling*. Berdasarkan perhitungan data yang diperoleh dari hasil latihan *jump to box* tersebut terdapat kemampuan *power shooting* yang meningkat dan diperoleh dengan rata-rata nilai terakhir 77.04 dan 82.18 dan simpangan baku sebesar 18.18 dan 31.64. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh latihan *jump to box* ini terdapat peningkatan kemampuan *power shooting* pada siswa Tambora futsal akademi. Perhitungan ditentukan dengan $(n-1) = 9$ adalah 2.26. maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh signifikan dengan latihan *jump to box* terhadap kemampuan *power shooting* siswa Tambora futsal akademi

Kata kunci : Latihan *jump to box*, *Power shooting* futsal

Diseminarkan pada sesi paralel: 9 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Tim Tambora Futsal Akademi sering mengalami kegagalan pada saat melakukan *power shooting*. Permainan yang lepas dari kendali, tendangan yang masih lemah atau jangkauan jarak *shooting*, sehingga perlakuan kekuatan shooting kurang akurat dan menjauh dari gawang. Pemain kehilangan percaya diri dan keterampilan yang tidak efektif sehingga siswa tidak fokus dalam pertandingan. Paragraf kedua dan selanjutnya dibuat dengan indentasi *first line* sejauh 0,6 centimeter.

Hakikat Latihan Jump To Box

Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Jump to box merupakan latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan melompat-lompat ke atas *box* yang ada di depan atau di baris secara paralel dengan jarak yang disesuaikan. Latihan *Jump To Box* latihan melompat ke atas balok kemudian melompat turun ke belakang dengan cara melompat juga seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama

Hakikat Power Shooting

Rizkiawan, Chan,& Rukmantara *Power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Untuk itu, urutan latihan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya, setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*

Shooting sangat dibutuhkan dalam permainan karena bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dalam mencapai kemenangan. Menyepak atau menendang bola bisa dengan kaki kura-kura atau punggung kaki agar kekuatan tendangan dapat maksimal ke arah gawang lawan dan tidak mudah diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang.

METODE PENELITIAN

Shooting sangat dibutuhkan dalam permainan karena bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dalam mencapai kemenangan. Menyepak atau menendang bola bisa dengan kaki kura-kura atau punggung kaki agar kekuatan tendangan dapat maksimal ke arah gawang lawan dan tidak mudah diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang.

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar *deviasi*, standar *error*, distribusi frekuensi serta histogram dari masing-masing variabel (Utami & Vioeza, 2020). Berikut data lengkapnya.

Hasil tes awal diperoleh nilai terendah yaitu 33.59 dan nilai tertinggi 89.73. Nilai rata-rata perhitungan tes awal terhadap peningkatan *power shooting* = 66.26. Dalam tes awal pada latihan *jump to box* nilai diperoleh data simpangan baku adalah 18.17 dan standar kesalahan mean = 330.4. Lebih menggambarkan keadaan tes awal peningkatan *power shooting* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi tes awal metode latihan *jump to box* terhadap peningkatan *power shooting*

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.59-47.59	40.6	2	20%
2	47.59-61.59	54.6	2	20%
3	61.59-75.59	68.6	3	30%
4	75.59-89.59	82.6	3	30%
Total			10	100%

Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang ada , terdapat 4 orang yang memiliki *power shooting* antara 33.59 – 47.59, dengan nilai tengah 40.6, ada 4 orang yang memiliki *power shooting* antara 47.59 – 61.59, dengan nilai tengah 54.6, ada 6 orang yang memiliki *power shooting* antara 61-59 – 75.59, dengan nilai tengah 68.6, ada 6 orang yang memiliki *power shooting* antara 75.59 – 89.59, dengan nilai tengah 82.6. Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval 75.59 – 89.5 dengan prosentase 30% dan frekuensi terkecil pada interval 33.59 – 47.59 dengan prosentase 20%.

Tabel 2. Distribusi tes akhir metode latihan jump to box terhadap peningkatan power shooting

No	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	43.89-57.9	50.9	2	20%
2	57.89-71.89	64.9	2	20%
3	71.89-85.89	78.9	3	30%
4	85.89 – 99.89	92.9.	3	30%
Total			10	100%

Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang ada , terdapat 4 orang yang memiliki *power shooting* antara 43.89 – 57.89, dengan nilai tengah 50.9, ada 4 orang yang memiliki *power shooting* antara 57.89 – 71.89, dengan nilai tengah 64.9, ada 4 orang yang memiliki *power shooting* antara 71.89 – 85.89 , dengan nilai tengah 78.9, ada 8 orang yang memiliki *power shooting* antara 85.89 – 99.89, dengan nilai tengah 92.9. Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval 85.89 – 99.89 dengan prosentase 40% dan frekuensi terkecil pada interval 43.89 – 57.89 dengan prosentase 20%.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan Latihan *Jump T Box* terhadap Kemampuan *Power Shooting* Pada Tim Tambora Futsal Akademi.. Latihan *Jump To Box* berpengaruh terhadap peningkatan *Power Shooting* Pada Tim Futsal Tambora Akademi.

REFERENSI

- Emral, “*Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*” Depok : Kencana (Agustus 2017)
- Gumilar Zakaria “*Ejournal.unsub.ac.id*” di akses pada tanggal 10 Agustus 2021 pukul 05.18 wib
- Muhammad Asriady Mulyono,”*Buku Pintar Panduan Futsal*” (Jakarta: Laskar Askara, 2014)
- Utami, P. P., & Vioreza, N. (2020). Teacher Work Productivity in Senior High School. *International Journal of Instruction*, 14(1), 599–614. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14136A>