

Meningkatkan Akurasi *Shooting* Menggunakan *Single Leg Speed Hop* Dan *Double Leg Speed Hop* Di Tim Futsal Smk Negeri 3 Kendal

Fandhi Krisna Aryanugraha¹, Maftukin Hudah², Osa Maliki³

Email : fandhikrisna@gmail.com maftukinhudah10@gmail.com osamaliki04@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The purpose of this study is to address the issue of the SMK N 3 Kendal futsal team's diminishing performance as a result of a lack of skill and an inadequate training program, particularly goal scoring technique. This study is a quantitative experiment. The research design is experimental, with a two-group trial before and after. The sample for this study comprised of 20 SMK N 3 Kendal futsal team players. According to the study's findings, shooting accuracy rose before and after single- and double-leg speed hop training. Shooting accuracy improved by 18% following single leg speed hop training, with a pre-test score of 460 and a post-test score of 650. Shooting accuracy improved by 14% following double leg speed hop training, with a pre-test score of 590 and a post-test score of 780. The study found a significant p-value (2-sided) of 0.013, which is less than 0.05. As a result, single and double leg speed hop training improved the shooting accuracy of SMK N 3 Kendal futsal players.

Keywords: *shooting, single leg speed hop, double leg speed hop*

Abstrak

Penelitian ini membahas permasalahan penurunan performa tim futsal SMK N 3 Kendal akibat kurangnya teknik dan program latihan yang kurang memadai, terutama dalam hal teknik mencetak gol. Penelitian ini merupakan eksperimen kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen dengan uji coba dua kelompok sebelum dan sesudah. Sampel penelitian ini terdiri dari 20 pemain tim futsal SMK N 3 Kendal. Berdasarkan hasil studi, persentase akurasi tembakan meningkat sebelum dan sesudah latihan lompat cepat single-leg dan double-leg. Akurasi tembakan meningkat sebesar 18% setelah latihan single leg speed hop, dengan skor pra-tes 460 dan skor pasca-tes 650. Akurasi tembakan meningkat sebesar 14% setelah latihan lompat double leg speed hop, dengan skor pra-tes 590 dan skor pasca-tes 780. Hasil studi menunjukkan nilai-p yang signifikan (2 sisi) ($0,013 < 0,05$). Hasilnya, latihan single leg speed hop dan double leg speed hop meningkatkan akurasi tembakan pemain tim futsal SMK N 3 Kendal.

Kata Kunci: *shooting, single leg speed hop, double leg speed hop*.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga populer, baik dalam ranah kompetitif maupun rekreasi. Hal ini terbukti dari popularitas futsal di kalangan masyarakat umum, serta di ajang-ajang regional dan nasional. Pertumbuhan futsal yang pesat telah mendorong banyak orang untuk mendirikan beberapa klub futsal. Futsal dimainkan oleh lima pemain per tim, dengan tujuh pergantian pemain, dan diawasi oleh dua wasit. Permainan ini berlangsung di lapangan persegi panjang dengan panjang 35-45 meter dan lebar 15-25 meter, dengan area penalti 6 meter dan titik penalti 10 meter. Ikhsana (2011:5) mendefinisikan futsal memiliki tujuan permainan yang hamper sama dengan sepakbola. Tujuannya ialah mencetak gol ke gawang lawannya menggunakan taktik dasar futsal. Permainan ini dibagi menjadi dua babak, masing-masing berdurasi 20 menit, dengan jeda istirahat 10 menit. Teknik dasar futsal diperlukan untuk memastikan permainan yang lancar. Teknik dasar futsal meliputi passing atas, shooting, blocking, dribbling, dan passing (Ikhsana, 2011:29).

Menembak merupakan keterampilan penting bagi pemain futsal. Jutinus Lhaksana (2012:34) menulis bahwa keahlian menembak harus dikuasai semua pemain futsal. Gol dapat tercipta dengan strategi ini karena setiap pemain memiliki kesempatan untuk melakukannya dan memenangkan pertandingan. Menembak merupakan teknik penting karena memungkinkan Anda mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Menurut Wardana (2017), keterampilan futsal yang paling umum adalah menembak dan mengoper. Keterampilan menembak tampak sederhana, tetapi untuk mencetak gol, tembakan harus dilakukan dengan konsentrasi dan presisi yang tinggi. Presisi menembak sangat penting dalam futsal, oleh karena itu upaya harus dilakukan untuk meningkatkan akurasi tembakan dan mengasah keterampilan pemain. Menurut Nitisastro (2016), salah satu kesalahan menembak yang paling umum adalah kurangnya akurasi. Untuk membantu pemain mempelajari taktik menembak yang efektif dan tepat, diperlukan metode latihan yang memadai untuk mencapai akurasi tembakan yang tinggi dalam futsal.

SMK Negeri 3 Kendal memiliki tim futsal yang sering mengikuti kejuaraan futsal antar-SMK/SMA di Kabupaten Kendal dan telah meraih sejumlah prestasi. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan futsal di SMK Negeri 3 Kendal mengalami penurunan prestasi akibat minimnya teknik dan program latihan yang kurang memadai, terutama teknik mencetak gol, yang belum menunjukkan hasil maksimal. Hal ini terlihat ketika dalam pertandingan persahabatan atau turnamen antar-sekolah di Kabupaten Kendal, pemain masih melakukan kesalahan dalam melakukan tembakan, seperti bola melenceng dari sasaran,

melewati mistar gawang, mengenai pemain lawan, atau mengenai tiang gawang, sehingga menghasilkan tembakan yang tidak sesuai harapan.

Untuk meningkatkan teknik dasar, terutama menembak, diperlukan rejimen latihan yang baik. Salah satu contohnya adalah single-leg speed hop. One-leg speed hop adalah program latihan fisioterapi yang melibatkan lari cepat dengan satu kaki dan lompatan maksimal. Latihan ini dilakukan secara berulang dan akurat untuk meningkatkan kekuatan kontraksi otot. One-leg speed hop meningkatkan daya ledak otot kaki dan pinggul, terutama otot gluteus, hamstring, quadriceps, dan gastrocnemius, pada kecepatan tinggi dengan kekuatan penuh. One-leg speed hop sangat baik untuk meningkatkan daya ledak otot kaki. Latihan dengan lompatan cepat satu kaki mengoptimalkan daya ledak otot kaki, sehingga cocok untuk tugas olahraga yang membutuhkan kekuatan otot kaki yang eksplisif. Latihan dengan lompatan cepat satu kaki secara signifikan meningkatkan daya ledak otot kaki.

Lompat cepat dengan dua kaki adalah latihan lain yang dapat membantu meningkatkan akurasi tembakan. Berdirilah dalam posisi setengah jongkok dengan kaki dibuka selebar bahu. Kemudian, segera lompat ke depan hingga kaki berada di bawah bokong dan mendaratlah dengan kedua kaki. Latihan melompat cepat dengan dua kaki ini menargetkan otot bokong, paha belakang, paha depan, dan betis.

Berdasarkan latar belakang di atas di ketahui bahwa kemampuan akurasi shooting di tim futsal SMK Negeri 3 Kendal masih kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya meningkatkan hasil akurasi shooting menggunakan model latihan *Single leg speed hop* dan *Double leg speed hop* di tim futsal SMK Negeri 3 Kendal.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan strategi eksperimental. Menurut (Arikunto, 2013), eksperimen adalah metode untuk menentukan hubungan kausal (asosiasi kausal) antara dua faktor yang sengaja diinduksi oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi variabel pengganggu lainnya. Sampel terdiri dari 20 siswa SMK Negeri 3 Kendal yang dipilih secara acak. Perlakuan yang diberikan peneliti berupa dua kali lompat cepat satu kaki. Perlakuan ini berlangsung selama delapan minggu dan mencakup tiga sesi per minggu. Penelitian ini mencakup 16 sesi berdurasi 90 menit, masing-masing terdiri dari 10 menit pemanasan, 70 menit latihan, dan 10 menit pendinginan. Instrumen penelitian adalah tes akurasi tembakan menggunakan gawang 10 meter. Uji-t dengan SPSS digunakan untuk mengevaluasi hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fokus penelitian ini adalah SMK Negeri 3 Kendal. SMK Negeri 3 Kendal memiliki tim futsal yang rutin berkompetisi dalam kompetisi futsal antar SMK dan SMP di Kabupaten Kendal, dan telah memenangkan berbagai gelar. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, pengembangan futsal di SMK Negeri 3 Kendal mengalami penurunan prestasi akibat kurangnya teknik dan program latihan yang memadai, terutama dalam hal mencetak gol, yang belum memberikan hasil optimal.

1. Uji Normalitas Data

Tes normalitas merupakan suatu tes bertujuan menghitung nilai apakah memiliki distribusi normal atau tidak. Tes normalitas penelitian ini memakai *Shapiro Wilk Test*.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Single Leg Hop	.896	10	.198
Posttest Single Leg Hop	.907	10	.258
Pretest Double Leg Hop	.832	10	.035
Posttest Double Leg Hop	.895	10	.191

Sumber : Analisis Data 2025

Hasil pada tabel di atas menunjukkan bahwa data akurasi tembakan untuk latihan lompat cepat satu kaki dan dua kaki serupa (2 sisi) $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara teratur.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas digunakan menentukan persamaan varians atau memastikan bahwa asal data diperoleh dari populasi yang homogen. Jika nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05, maka varians dianggap homogen. Hasil uji homogenitas disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Uji Homogenitas Data

Variabel	Nilai	Sig
Akurasi Shooting	Based on Mean	.334
	Based on Median	.594

Sumber: Analisis Data 2025

Berdasarkan tabel 2 terlihat hasil homogenitas dengan nilai (*Sig.*) *Based on mean* $> 0,05$ yaitu $0,394 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa varians data yang digunakan sama atau homogen

3. Uji Hipotesis

Dalam Uji Hipotesis, data yang digunakan diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* angket minat belajar yang telah disebarluaskan kepada sampel penelitian. Perhitungan uji hipotesis dari penelitian ini dapat dilihat berdasarkan tabel berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Kelompok Permainan Volket

Kelompok	Paired Differences		T	Df	<i>Sig.</i> (2-tailed)	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Peningkatan</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>						
<i>Pretest - Posttest</i> <i>Single Leg Hop</i>	65.00	10.801	2.751	19	.013	460	650	18%
<i>Pretest - Posttest</i> <i>Double Leg</i> <i>Speed Hop</i>	78.00	10.328	2.751	19	.013	590	780	14%

Sumber : Analisis Data 2025

Analisis data menghasilkan tingkat signifikansi dua sisi $p (0,013) < 0,05$. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi dua sisi kurang dari 0,05, sehingga menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa model latihan speed hop single-leg dan double-leg meningkatkan akurasi tembakan tim futsal SMK Negeri 3 Kendal.

Persentase peningkatan akurasi tembakan sebelum dan sesudah latihan lompat cepat satu kaki dan dua kaki. Akurasi tembakan meningkat sebesar 18% selama latihan lompat cepat satu kaki (skor pra-tes 460 dibandingkan skor pasca-tes 650). Akurasi tembakan meningkat sebesar 14% selama latihan lompat cepat dua kaki (skor pra-tes 590 dibandingkan skor pasca-tes 780).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa model latihan speed hop single-leg dan double-leg meningkatkan akurasi tembakan pada tim futsal SMK Negeri 3 Kendal. Hasil penelitian menunjukkan nilai p signifikan (dua sisi) sebesar $(0,013) < (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan (dua sisi) kurang

dari 0,05, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Akurasi tembakan meningkat sebesar 18% setelah latihan speed hop single-leg. Latihan speed hop double-leg meningkatkan akurasi tembakan sebesar 14% (skor pra-tes: 590 poin; skor pasca-tes: 780 poin).

Berdasarkan data yang disajikan di atas, manfaat dan rekomendasi yang diambil dari studi ini adalah: 1) Pelatih bermaksud untuk terus menggunakan latihan lompat cepat kaki tunggal dan ganda sebagai model pengembangan fisik untuk membantu pemain meningkatkan kondisi fisik mereka, terutama akurasi tembakan mereka. 2) Pemain mengantisipasi bahwa pelatihan akan terus menggabungkan aktivitas lompat cepat kaki tunggal dan ganda sebagai model pengembangan fisik untuk meningkatkan akurasi tembakan mereka. 3) Sekolah dapat menggunakan latihan untuk membantu mengatur proses pembelajaran dalam olahraga dan kesehatan, serta sebagai bahan referensi untuk mempelajari pertandingan besar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatama, F. (2017). *Hubungan antara kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi dengan ketepatan tembakan dalam cabang olahraga sepak bola* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akbar, M. (tanpa tahun). *Pengaruh latihan single leg hop dan double leg hop serta kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan power tungkai pada pemain sepakbola di MAN 1 Bangka Barat* (Skripsi). Universitas Syiah Kuala.
- Alim, A., Kawabata, M., & Nakazawa, T. (2015). *Latihan otomatis (drill) dan pengembangan keterampilan atletik* (hlm. 25). Jakarta: Penerbit Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Annu, Singh & Mishra, S. (2013). Impact of Extracurricular Activities on Students in Private School of Lucknow District. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(6), 92.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (hal. 55). Jakarta: Bumi Aksara.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bradley, J. L., & Conway, P. F. (2016). A dual step transfer model: Sport and non-sport extracurricular activities and the enhancement of academic achievement. *British Educational Research Journal*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga* (hlm. 16). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Emral, S. (2017). *Teori dan Praktik Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

- Febriadi, F. (2016). *Perbedaan pengaruh latihan single leg speed hop dengan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain futsal* (Skripsi). Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Emral, S. (2017). *Teori dan Praktik Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Febriadi, F. (2016). *Perbedaan pengaruh latihan single leg speed hop dengan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain futsal* (Skripsi). Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suhaija. (2013). *Pengukuran dan Evaluasi Keterampilan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung