

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL
SHOOTING FUTSAL PESERTA EKSTRAKULIKULER
SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA**

ARTIKEL PENELITIAN



**OLEH:
FARUL
NIM. F1101141038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL SHOOTING FUTSAL PESERTA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA

ARTIKEL PENELITIAN

FARUL
F1101141038

Disetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Pembimbing Pendamping



Fitriana Puspa Hidasari, M.Or
NIP.199004262015042003

Mengetahui

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP. 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Eka Supriatna, M.Pd
NIP. 197711122006041002

PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL SHOOTING FUTSAL PESERTA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA

Farul, Ahmad Atiq, Fitriana Puspa Hidasari
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
e-mail: farul.pontianak7@gmail.com

Abstract

The problem discussed in this study is the provision of training material that is still monotonous less motivating students, the provision of shooting material is still often ruled out by the trainer. The purpose of this study was to determine the Effect of Exercise Variations on Futsal Shooting Results of Extracurricular Participants at SMP Negeri 1 Sungai Raya. The method in this research is an experiment involving two variables. the population of extracurricular participants at Sungai Raya 1 Junior High School was 25 students, sampling using the Saturated Sampling Method, the researchers took all of the population. This research technique uses tests and measurements, namely tests with a shooting measurement instrument lattice in a futsal game. Data analysis using t-test formula. The results of this study indicate there is an effect of Exercise Variations on the Futsal Shooting Results of Extracurricular Participants in SMP Negeri 1 Sungai Raya. This can be proven based on the calculation results, where the ttest value is $10.808 > ttable$ value (1.711), so that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. This means that there is an influence of Variations in Training Against the Futsal Shooting Results of Extracurricular Participants in SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Keywords: Exercise Variation, Shooting.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan peran penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah suatu usaha yang terencana untuk mewujudkan hasil yang sangat baik. Pendidikan berkembang di Indonesia dilaksanakan oleh dua lembaga pendidikan yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama. Lembaga pendidikan tersebut adalah pendidikan formal yang dilaksanakan di sekolah dan pendidikan non formal yang dilaksanakan diluar sekolah. Salah satu jenis pendidikan yang dilakukan dalam lingkungan sekolah adalah pendidikan jasmani, dimana pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh siswa sebagai salah satu sarana bagi siswa agar dapat mengembangkan potensi diri dan untuk merubah tingkah laku.

Menurut Achamad Paturusi (2012), "Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang

memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional". Pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dengan pendidikan jasmani siswa memperoleh perilaku hidup sehat dan aktif, kreatif, inovatif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Alasan untuk melakukan kegiatan olahraga adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut, dari aktivitas jasmani seseorang mampu melakukan aktivitas atau kerja sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan mampu untuk

melakukan aktivitas berikutnya dengan keadaan yang baik.

Olahraga sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh seseorang untuk melakukan suatu kegiatan-kegiatan dengan baik. Selain itu olahraga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mereka yang menekuninya. Para guru pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan memiliki pengetahuan keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat menunjukkan keberhasilan dalam mengajar dan melatih berbagai kemampuan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga,

Pengalaman belajar tidak hanya didapat saat proses pembelajaran berlangsung, tetapi bisa didapatkan diluar jam pelajaran yang biasa disebut dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai wadah dan membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang, salah satu bidang yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah bidang olahraga. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar pelajaran (kurikulum) untuk menumbuh kembangkan potensi sumberdaya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan wajib maupun pilihan (Sudirman Anwar, 2015).

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh para siswa di sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas ialah olahraga permainan futsal. Olahraga ini mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini sangat mudah untuk dimainkan siapa saja termasuk siswa di berbagai sekolah. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil (Sahda Halim, 2012).

Dalam permainan futsal memiliki teknik-teknik dasar yang tak jauh berbeda dengan permainan sepakbola, teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal yaitu *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan pemain

futsal untuk mencetak gol adalah menendang bola (*shooting*). Menurut John. D. Tenang, (2008) "*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol."

Futsal di SMP N 1 Sungai Raya merupakan salah satu olahraga yang disukai oleh siswa, kegiatan ini rutin dilakukan oleh para siswa khususnya ekstrakurikuler futsal di lingkungan sekolah dan di bimbing langsung oleh pelatihnya. Kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal di SMP N 1 Sungai raya belum menunjukkan hasil yang maksimal contohnya dalam latihan futsal para pemain masih melakukan kesalahan tendangan *shooting* sehingga bolanya melenceng tidak tepat sasaran dan melambung di atas gawang. Pemberian materi latihan yang masih monoton kurang memotivasi siswa, pemberian materi *shooting* masih sering di kesampingkan oleh pelatih. Padahal *shooting* yang tepat dapat menyulitkan penjaga gawang dan menghasilkan gol. Sehingga akurasi tendangan harus di tingkatkan. Masalah diatas dibutuhkan cara belajar yang tepat yaitu dengan pendekatan bermain.

Shooting yang dilakukan oleh siswa cenderung menggunakan kekuatan saja tetapi tidak bisa mengarahkan bola pada gawang, usaha yang mereka lakukan tidak membuahkan hasil apapun. Hal yang mendukung ekstrakurikuler di SMP N 1 Sungai Raya ialah sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan futsal yaitu memiliki lapangan futsal di sekolah, gawang, *cone*, dan bola, sehingga dapat memotivasi siswa untuk terus latihan.

Pada umumnya siswa SMP senang untuk melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, dan menarik. Dalam penelitian ini peneliti berharap variasi-variasi latihan yang akan diberikan dapat meningkatkan hasil *shooting*. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 1 Sungai Raya, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil *Shooting* Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya".

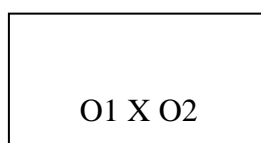
METODE

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2015), “metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*”.

“*Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar

yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015)

Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design* dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian

(Sumber : Sugiyono, 2015)

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi pendidikan latihan)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi pendidikan latihan)

X : Perlakuan

Populasi adalah sekumpulan individu didalam suatu kelompok yang dijadikan sebagai pengambilan data yang dapat diukur untuk memperoleh kesimpulan dari suatu penelitian. Dalam rencana penelitian ini, jumlah populasi siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Sungai Raya berjumlah 25 siswa. Dikarenakan jumlah populasi yang sedikit didalam penelitian ini populasi juga dijadikan sebagai sampel, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Sampling Jenuh*. Menurut Sugiyono (2015), “*sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang”. Penelitian ini dilakukan pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Sungai Raya berjumlah 25 siswa.

Teknik Pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti

untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan bentuk *Pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design* maka Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Adapun alat dalam pengumpul data adalah tes *shooting* dalam permainan futsal. Tes yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil *shooting* dalam permainan futsal, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Untuk mengetahui kemampuan *Shooting* dalam permainan bola futsal yaitu Tes *Shooting* dalam permainan bola futsal.

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau *pre-test* dan apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka diakhiri *post-test*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu:

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Liliefors*. Prosedur pengujian normalitas adalah sebagai berikut :

Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus :

$$z_1 = \frac{x_1 - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

x_i = Nilai tiap kasus

\bar{x} = Rata-rata.

s = Simpangan baku

Untuk tiap bilangan baku ini dapat menggunakan daftar normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_1) = P(z \leq z_1)$

Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_1 . jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_1)$.

$$\text{Maka } \frac{S(z_1)}{N} = \frac{\text{Banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{N}$$

Hitung selisih $F(z_1) - S(z_1)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya

Ambil harga yang paling besar diantara harga mutlak, selisih tersebut sebagai L_{hitung} .

dengan penentuan taraf signifikansi, yaitu taraf signifikansi 5% (0,05) dengan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H_0 : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian : jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ terima H_0 , dan Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ tolak H_0

Uji Homogenitas

Untuk menentukan rumus t-test, akan dipilih untuk pengujian hipotesis, maka perlu diuji dulu varians kedua sampel homogen atau tidak. Pengujian homogenitas varians digunakan uji F dengan rumus, sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Keterangan: Bahwa varians (kuadrat dari simpangan baku) (Sugiyono, 2013).

Uji Perlakuan

Untuk menghitung perbedaan peningkatan kemampuan shooting dalam permainan futsal dengan menggunakan rumus t-test dari Suharsimi Arikunto (2006)

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan shooting dalam permainan futsal, menggunakan rumus :

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Defferent}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL
 Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sungai Raya Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari kamis tanggal 16 Juli 2019 dan secara umum berjalan dengan baik. Dalam penelitian ini dilakukan dua kali pengambilan data

pengambilan data pertama dilaksanakan untuk mengetahui ketrampilan awal siswa sebelum diberikan perlakuan kemampuan shooting futsal dengan menggunakan variasi latihan, setelah dilaksanakan perlakuan selama 12 kali, langkah selanjutnya peneliti melakukan *post test* atau test akhir untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan shooting futsal.

Kemudian dilaksanakan penelitian setelah diperoleh data-data yang diharapkan langkah selanjutnya melakukan pengolahan data yang dilaksanakan dengan menggunakan program *excel*. Pengolahan data hasil penelitian dari shooting futsal di SMP Negeri 1 Sungai Raya yang berupa data kuantitatif.

Penelitian tentang hasil shooting futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya meliputi dua macam data, yaitu:

Kemampuan awal hasil shooting futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Kemampuan akhir hasil *shooting* futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Kedua data tersebut dijelaskan di dalam uraian di bawah ini:

Deskripsi data Kemampuan awal *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Data Kemampuan awal *shooting* futsal dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah

diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian, sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut: Nilai terendah sebesar 5, nilai tertinggi sebesar 16, dengan Mean: 10,56 dan Simpangan Baku : 3,32.

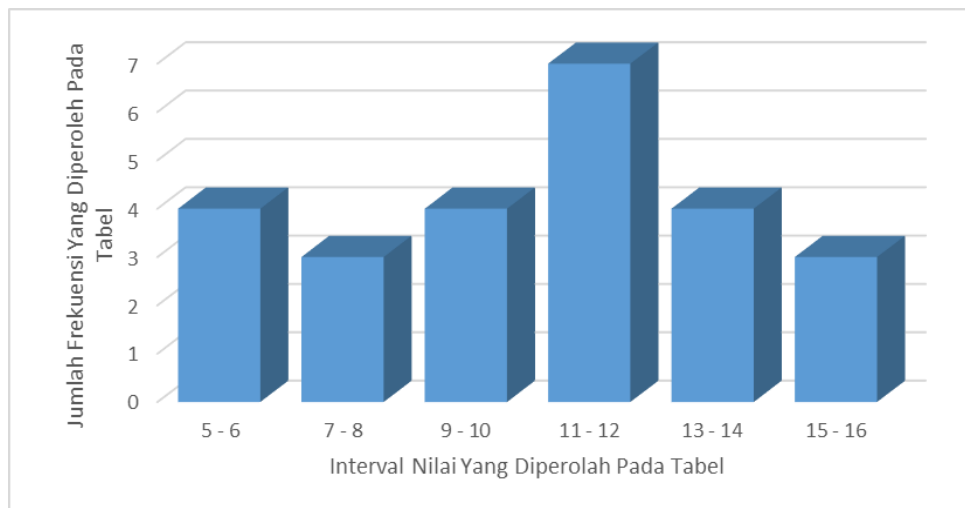
Adapun distribusi frekuensi data tentang Kemampuan *shooting* futsal dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Awal *Shooting* Futsal

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	5 - 6	4	16%
2	7 - 8	3	12%
3	9 - 10	4	16%
4	11 - 12	7	28%
5	13 - 14	4	16%
6	15 - 16	3	12%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa *shooting* futsal paling banyak dimiliki siswa ditempati kelas ke-4 dan dengan frekuensi 7 dan persentase 28%. diikuti kelas ke-1, ke-3, ke-5 dengan frekuensi

yang sama yaitu 4 dengan persentase 16%, lalu diikuti kelas ke-2 dan ke-6 dengan frekuensi yang sama yaitu 3 dengan persentase 12%. Lebih jelasnya dapat digambarkan dalam gambar 1. histogram berikut :



Gambar 2. Data Kemampuan Awal *Shooting* Futsal

Kemampuan akhir hasil *shooting* futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Data Kemampuan *shooting* futsal penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian,

sedangkan rangkuman data statistik dapat disajikan sebagai berikut : Nilai terendah sebesar 13, nilai tertinggi sebesar 21, dengan Mean : 16,92, dan Simpangan Baku : 2,38.

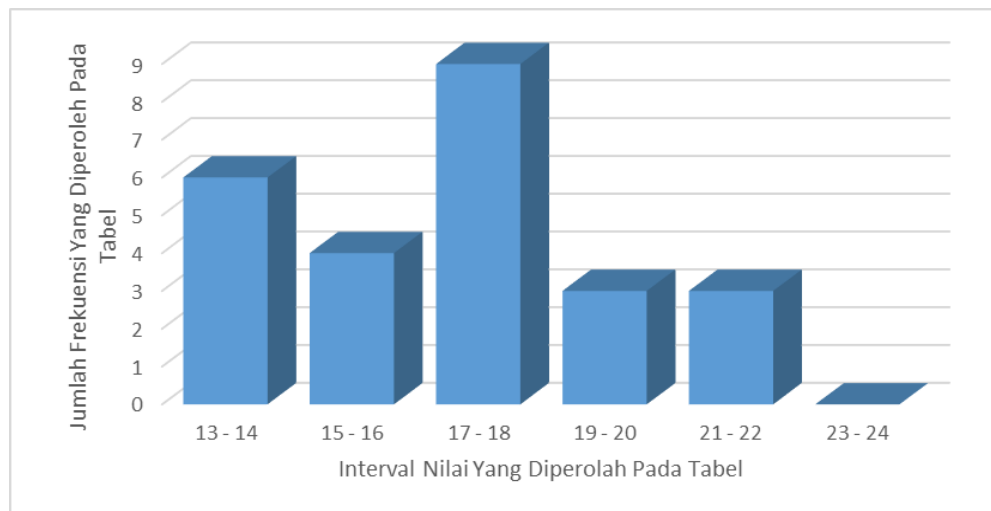
Adapun distribusi frekuensi data disajikan dalam tabel berikut ini: tentang Kemampuan *shooting* futsal dapat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan akhir *shooting* futsal

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	13 - 14	6	24%
2	15 - 16	4	16%
3	17 - 18	9	36%
4	19 - 20	3	12%
5	21 - 22	3	12%
6	23 - 24	0	0
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat bahwa frekuensi *shooting* futsal paling banyak dimiliki siswa ditempati kelas ke-3 dengan frekuensi 9 dengan persentase 36%. Kemudian diikuti kelas ke-1, yaitu dengan frekuensi 6 dengan persentase 24%, dan

diikuti kelas ke-2, yaitu dengan frekuensi 4 dengan persentase 16% lalu diikuti kelas ke-4 dan ke-5 dengan frekuensi 3 dengan persentase 12%, serta diikuti kelas ke-6 dengan frekuensi 0 dengan persentase 0%. Lebih jelasnya dapat digambarkan dalam gambar 2 histogram berikut :



Gambar 3. Data Kemampuan Akhir *Shooting* Futsal

Hasil Analisis Data

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan test akhir dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

TES	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$	Ket
-----	---	------	----	--------------	-----------------	-----

Tes Awal	25	10,56	3,32	0,12724	0,173	Normal
Tes Akhir	25	16,92	2,38	0,13015	0,173	Normal

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada data test awal diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,12724$ dan data test akhir diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,139015$ Dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan (L_{tabel}) pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,173 (lampiran halaman 101). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir termasuk berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara *pre-test* dengan *post-test*. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagaimana tabel 4 berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	Varians	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\%}$	Keterangan
<i>Pre-test</i>	25	11,006	1,94	1,98	Homogen
<i>Post-test</i>	25	5,66			

Ket :

d.b = derajat kebebasan (N-1)

N = jumlah data/sample

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,94$. Sedangkan dengan db = 25 lawan 25, angka $F_{tabel\ 5\%} = 1,98$ yang ternyata bahwa nilai $F_{hitung} = 1,94$ lebih kecil dari $F_{tabel\ 5\%} = 1,98$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *pre-test* dan *post-test* memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

Analisis Data.

Dalam suatu penelitian, adakalanya peneliti memberikan atau tidak memberikan suatu hipotesis guna menarik kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), "penelitian yang mengkaji tentang

pengaruh atau hubungan sebab-akibat (eksperimen) selalu menggunakan hipotesis. Pengujian hipotesis diperlukan dengan tujuan untuk menguji kebenaran sebuah teori atas suatu pengetahuan (hubungan sebab-akibat), yang disajikan melalui pengolahan atau penganalisaan data hasil penelitian".

Setelah seluruh data penelitian didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah menganalisa data. Dalam penelitian ini, penganalisaan data dilakukan secara manual dengan menggunakan bantuan kalkulator dan program *Microsoft Office Excel 2013*. Hal ini dilakukan dengan alasan untuk mendapatkan tingkat penghitungan dan hasil yang lebih akurat dan mudah untuk dipahami.

Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* akhirnya didapatkan data, sebagaimana tabel 5 berikut:

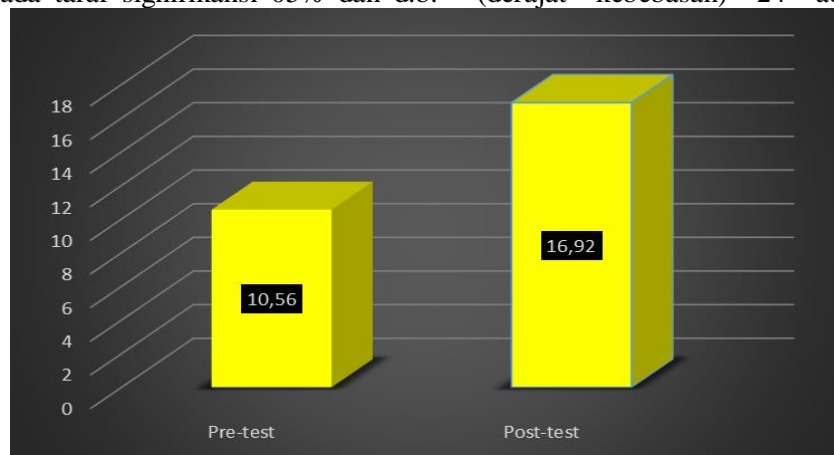
Tabel 5 Data Hasil Olahan Uji-t Antara *Pretest* Dan *Posttest* Hasil *Shooting* Futsal

Uraian	Rata-rata	t_{test}	d.b.	$t_{tabel\ 5\%}$	Keterangan
Pretest	10,56	10,808	24	1,711	Terdapat Pengaruh
Posttest	16,92				

Sesuai dengan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji-t

untuk tes hasil *shooting* futsal memiliki nilai t_{test} sebesar **10,808**, sedangkan nilai

t_{tabel} pada taraf signifikansi 05% dan d.b. (derajat kebebasan) 24 adalah 1,711



Gambar 4. Histogram Data *pretest* dan *posttest* hasil *shooting* futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya

Hasil perhitungan bahwa nilai rata-rata peningkatan tes akhir dibandingkan dengan test awal adalah 6,36 sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat peningkatan sebesar 60,22% hasil *shooting* futsal dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya setelah diberikan perlakuan *shooting* variasi latihan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai t_{test} (**10,808**) > t_{tabel} (1,711), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji-t untuk hasil *shooting* dalam futsal kelompok eksperimen memiliki nilai t_{test} sebesar **10,808**, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan d.b. (derajat kebebasan) 24 adalah 1,711 (Lampiran 12 halaman 97).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai t_{test} (**10,808**) > t_{tabel} (1,711), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal peserta

ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya. *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya berangkat dari titik tolak rata-rata *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perlakuan yang diberikan.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir hasil *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya, diperoleh nilai t sebesar **10,808**. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,711$. Ternyata t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari pada t_{tabel} , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir dengan tes awal pada hasil *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya. bahwa nilai rata-rata peningkatan tes akhir dibandingkan dengan test awal adalah 6,36 sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat peningkatan sebesar 60,22% hasil *shooting* futsal dalam

permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Raya.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya, setelah dilakukan penghitungan hasil pengolahan data ternyata ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya, hal ini disebabkan karena beberapa hal yang terjadi antara lain :

Faktor kesungguhan sampel saat melakukan test akhir karena yang menilai guru penjaskes.

Penelitian dengan variasi latihan sehingga peserta didik dapat melakukan latihan *shooting* dengan menyenangkan dan siswa tertantang untuk mencoba dan mencoba lagi.

Latihan *shooting* futsal dengan variasi latihan yang digunakan berpengaruh terhadap proses latihan yang berlangsung. Pada penelitian ini peserta didik diberikan perlakuan variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal dengan untuk meningkatkan hasil *shooting* dalam futsal. hasil *shooting* futsal dengan perlakuan latihan variasi latihan yang diberikan selama latihan mempengaruhi, koordinasi, ketepatan, kreatifitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Latihan harus dilakukan terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga (Sukadiyanto, 2011), Kemampuan *shooting* futsal dengan variasi latihan yang diterapkan pada saat latihan juga berpengaruh pada perbedaan pembentukan pola *shooting* futsal sehingga mendukung kemampuan *shooting* futsal. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan dengan variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal siswa SMP Negeri 1

Sungai Raya. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya diterima.

Variasi latihan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan gairah dan motivasi untuk menguasai teknik yang diajarkan. Latihan adalah proses sistematis untuk kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting dan suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya (Ahmad Atiq, 2018). Melalui latihan ini juga tercipta semangat kompetitif sehingga pelaksanaannya lebih bergairah. selama latihan dengan bermain variasi latihan, peserta didik lebih semangat dan aktif melakukan gerakan yang diajarkan. Melalui latihan dengan kondisi fisik peserta didik lebih berkembang. Oleh karena itulah, variasi latihan dapat memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting* futsal. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya memiliki pengaruh yang baik dan dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil *shooting* futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil

penghitungan, dimana nilai t_{test} adalah $10,808 >$ nilai t_{tabel} (1,711), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Artinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil shooting futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya, setelah dilakukan penghitungan hasil pengolahan data ternyata ada pengaruh variasi latihan terhadap hasil shooting futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya. dengan peningkatan rata-rata hasil shooting futsal pada peserta didik SMP Negeri 1 Sungai Raya pada *pretest* adalah **10,56** sedangkan pada *posttest* adalah **16,92** (meningkat **6,36** poin) jadi terdapat peningkatan sebesar 60,22%.

Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

Karena, terdapat Pengaruh variasi latihan terhadap hasil shooting futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya, maka disarankan: Bagi guru memberikan latihan shooting menggunakan variasi, Bagi siswa Diharapkan agar selalu memperhatikan anjuran guru/pelatih dan melaksanakan program latihan dengan baik guna meningkatkan pengaruh variasi latihan terhadap hasil shooting futsal peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Raya. Bagi peneliti lanjutan, Diharapkan penggunaan populasi atau sampel dalam jumlah yang lebih besar dan divariasikan

dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang meneliti penelitian serupa, untuk mengetahui hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, Sudirman. (2015). *Management Of Student Development (Perspektif Al-Qur'an & As-Sunnah)*. Riau: Yayasan Indragiri.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atiq, Ahmad. (2018). *Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Sidoarjo: Zifatama.
- Halim, Sahda (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal.*: MedPress..
- John. D Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dari Mizan.
- Paturusi, Achmad. (2012). *Menejemen Pendidikan jasmani dan oalah raga*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV.Lubuk Agung