

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020

PENGARUH LATIHAN *FRONT SQUAT* TERHADAP HASIL MENENDANG PADA CLUB FUTSAL MAN 3 KOTA BANDA ACEH

Mudanil Fazli, Zikrul Rahmat dan Irfandi

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan Kuantitatif, dengan menggunakan metode Eksperimen. Dalam penelitian ini data diperoleh melalui tes yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Dalam penelitian ini data diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil analisis sebelum diberikan latihan *front squat* adalah sebesar 160, nilai rata-rata sesudah diberi latihan *front squat* adalah sebesar 200. Data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata (t_{tes}). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh. Dengan pengujian t_{hitung} sebesar 2,76 dan t_{tabel} sebesar 1,86, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : terdapat pengaruh latihan *front squat* Terhadap Hasil Menendang Bola dan hasil perbandingan latihan *front squat* Terhadap Hasil Menendang Bola terdapat nilai t_{tes} lebih besar dibandingkan dengan sebelum diberikan program latihan *front squat*. Saran dari penelitian ini adalah Penggunaan metode memberikan program latihan *front squat* terhadap hasil menendang bola lebih memberikan kontribusi yang lebih baik terhadap hasil menendang bola pada Atlet futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

Kata Kunci: *Front Squat*, Hasil Menendang Bola.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of front squat training on the results of kicking the ball at the MAN 3 Futsal Club in Banda Aceh. The approach used in this study is a quantitative approach, using the experimental method. In this study, the data were obtained through a test consisting of a pre-test and a post-test. In this study the data obtained are as follows: From the results of the analysis before being given the front squat exercise is 160, the average value after being given the front squat exercise is 200. The data is processed using statistical formulas in the form of calculating the average value, standard deviation, and the two-mean test (t_{tes}). Data analysis in this study used a t-test at a significant level of 0.05. The result of the research is that there is an effect of front squat training on kicking the ball at the MAN 3 Futsal Club in Banda Aceh. With a t-test of 2.76 and a t-table of 1.86, so that there is a significant difference between the data before and after being given treatment. The conclusions in this study are: there is an effect of

front squat exercise on the results of kicking the ball and the results of the comparison of front squat exercises on the results of kicking the ball that the ttes value is greater than before the front squat exercise program was given. squats on the results of kicking the ball gave a better contribution to the results of kicking the ball in futsal athletes at MAN 3 Banda Aceh City.

Keywords: Front Squat, Result of Kicking the Ball.

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan orang-orang dalam membuat lapangan sepakbola. Menurut kurniawan (2011: 104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Futsal adalah kata yang digunakan secara Internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari dari kata *Futbol* atau *Futebol*(dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan *Salon* atau *Sala*(dari bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan)(Murhananto, 2006:6).

Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA, sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota.

Olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan ketrampilan (*skill*) sepak bola konvensional, karena lapangan yang ratapemain dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata, dan jumlah pemain yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik. Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar(Andri Irawan, 2009:5).

Dalam melakukan permainan futsal setiap pemain harus menguasai tehnik bermain futsal yang benar dan baik. Pengertian dari tehnik futsal adalah segala sesuatu yang diperlukan agar seseorang dapat bermain futsal. Tindakan yang dilakukan untuk bermain sepakbola adalah termasuk tehnik futsal, yang termasuk tehnik futsal adalah Menendang (*passing* dan *shooting*), Menahan (*trapping*), Mengontrol (*control*),

Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), dan tehnik Penjaga gawang (*keeper*).

Kemampuan melakukan tendangan juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan *finishing* tim.

Menendang adalah salah satu cara untuk mencetak gol. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik menendang untuk melakukan tendangan ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Masih banyak pemain melakukan tendangan hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Kecepatan bola yang bagus tanpa diikuti akurasi yang tepat juga akan mempermudah kiper menjangkau bola.

Menendang atau *shooting* selain kecepatan yang paling penting adalah akurasi tendangan terlebih dahulu. Ketika pemain sudah memiliki akurasi tendangan yang baik maka kecepatan ditambah. Selain itu perkenaan kaki ke bola sangatlah penting menentukan kecepatan dan akurasi tendangan. Dengan teknik melakukan gerakan dengan benar dan latihan yang diberikan secara teratur maka akan terbentuk tendangan dengan hasil yang baik.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian". Berdasarkan kutipan tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah : Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

Populasi penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti. (Notoadmojo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal MAN 3 Kota Banda Aceh yang berjumlah 10 Atlet.

Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh. Populasi (Notoadmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono 2007). Alasan mengambil *Total Sampling* karena menurut (Sugiyono 2007). jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 10 Atlet.

Tabel 3.2 Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh 2019

No	Nama	Jenis kelamin	Keterangan
1	Andi	LK	
2	Rudi	LK	
3	M. Iqbal	LK	
4	Syahril	LK	
5	Khairul	LK	
6	Kiram	LK	
7	Riki	LK	
8	Yudi	LK	
9	Wahyu	LK	
10	Reza	LK	

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:148), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Latihan *Front Squat*.

Alat dan fasilitas :

Pada latihan *Front Squat* hanya diperlukan tempat latihan (area) yang sederhana dan nyaman dalam melakukan latihan, dan tidak diperlukan alat yang khusus.

2. Kemampuan Menendang Bola

Tahapan instrument dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan menendang bola. Tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga

keterampilan didalam melakukan tes menendang pada permainan bola futsal, dan tahapannya adalah sebagai berikut :

1. Atlet/ penendang berdiri pada posisi siap di depan gawang.
2. Atlet melakukan tes tendangan dengan jarak 10 meter.
3. Posisi atlet membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
4. Penempatan kaki tumpu sesaat setelah tendangan disamping hampir sejajar dengan bola.
5. Sesaat akan menendang, kaki di ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan/ kearah gawang.
6. Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
7. Pandangan mata sesaat impact melihat bola, selanjutnya mengikuti arah sasaran tendangan.
8. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (follow through).
9. Peneliti melihat masing-masing kemampuan akurasi tendangan bola ke arah gawang setiap atlet dengan memberikan penilaian.

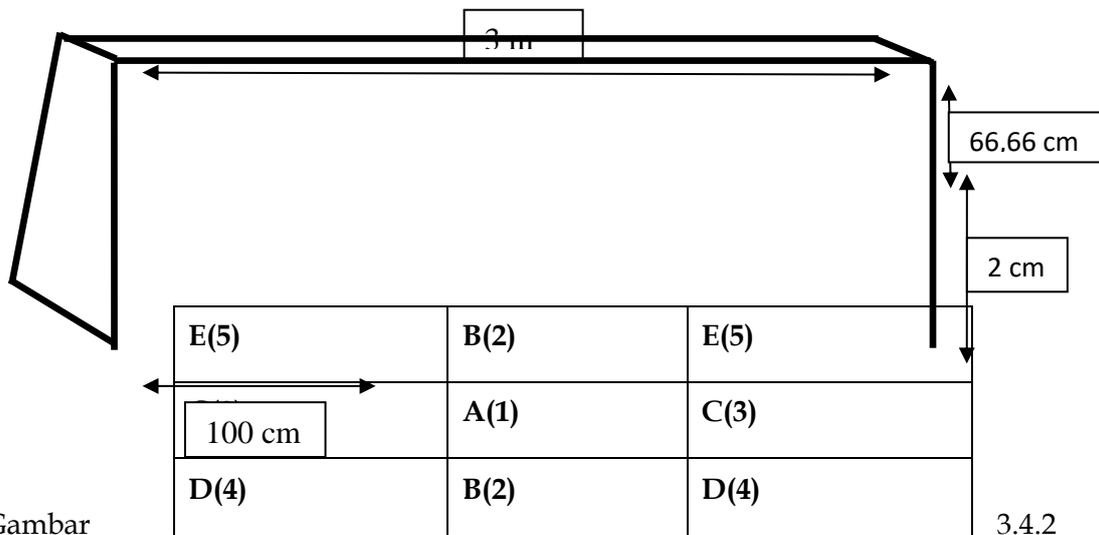
Penilaian / skor yang diambil yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi lima wilayah skor, yaitu sebagai berikut :

1. Sudut atas kiri dan kanan bernilai 5 poin.
2. sudut bawah kiri dan kanan bernilai 4 poin.
3. bagian samping kiri dan kanan tengah bernilai 3 poin.
4. Bagian atas dan bawah tengah bernilai 2 poin.
5. bagian titik tengah bernilai 1 poin.

Alat dan Fasilitas :

Didalam pengambilan nilai-nilai tes menendang bola pada permainan bolafutsal dalam penelitian ini dibutuhkan beberapa alat dan perlengkapannya yaitu :

1. Lapangan futsal dengan ukuran standar
2. Gawang
3. Bola maksimal 3 buah dan minimal 1 buah
4. Alat-alat tulis
5. Lembar Penilaian/Lembar pencatat hasil
6. Meteran
7. Tali atau sejenisnya



Gambar

3.4.2

Instrumen tes ketepatan tendangan *Shooting*. sumber : Arki Taupan Maulana (2009 : 36)

Tabel. 3.6.3 Kriteria hasil menendang bola

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
...>20	...>16	100%	Sangat Baik
16-19	13-15	90%	Baik
12-15	9-12	80%	Cukup
8-11	6-8	70%	Kurang
...<	...<	60%	Kurang Sekali

Sumber : Muhammad ropia : 2012.

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menjabarkan atau menganalisa data yang diperoleh sehingga didapatkan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata

Untuk mengetahui kemampuan rata-rata testee. Penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2009: 67) sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = Jumlah skor x

N = Jumlah Sampel

3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi

Menurut Sudjana (2009: 94) untuk menghitung standar deviasi dapat menggunakan rumus :

$$SD = \frac{\sqrt{(\sum x^2) - (\sum x)^2}}{n(n-1)}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

X^2 = Jumlah Skor x yang dikuadratkan

X = Jumlah skor x

N = Standar Deviasi

3.5.3 Perhitungan Pengaruh Latihan

Untuk menghitung pengaruh latihan Front Squat terhadap Hasil Menendang Bola, penulis menggunakan rumus uji beda rata-rata yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 306) yaitu :

$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

Md = mean dan deviasi (d) antara posttest dan pretest

Xd = Perolehan deviasi pada means deviasi

$\sum x^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyak Subjek

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di lapangan bola futsal MAN 3 Kota Banda Aceh. Adapun untuk pengambilan data dilaksanakan pada pukul 16.00-18.00 Wib. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 02 Juli sampai dengan 19 Juli 2019, di lapangan MAN 3 Kota Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil seragkain penelitian lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani tahun 2019 tentang Pengaruh Latihan *Front Squat* Terhadap Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh, diperoleh data berupa data tes, tes hasil menendang bola kearah gawang. Data-data tersebut selanjutnya ditabulasikan ke dalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut :

Hasil Menendang Sebelum Diberikan Latihan *Front Squat* (Tes Awal).

Penelitian dilakukan selama dua tahap, pada penelitian tahap pertama peneliti melakukan tes ketepatan hasil menendang sebelum melakukan latihan, maka peneliti menggunakan nilai kemampuan menendang sebelum diberikan latihan *Front Squat*, adapun hasil menendang pada Atlet futsal MAN 3 Kota Banda Aceh, yaitu pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1.1 Hasil Tes Menendang Sebelum Diberikan Latihan *Front Squat* (Tes Awal).

No	Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh	Nlai Preetest
1	Andi	15
2	Rudi	13
3	M. Ikbal	17
4	Syahril	18
5	Khairul	15
6	Kiram	16

Tabel

7	Riki	20
8	Yudi	17
9	Wahyu	15
10	Reza	14
Jumlah		160

4.1.1

Penilaian Tes Menendang (tes awal)

No	Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai	Jumlah	Kriteria Pengskoran
>20	Sangat Baik	1	100%
	16-19	Baik	4	90%
	12-15	Cukup	5	80%
	8-11	Kurang		70%
<	Kurang Sekali		60%
Jumlah			10	

Dari tabel hasil perhitungan norma tes diatas, menunjukkan bahwa terdapat 1 atlet atau 100% yang memiliki hasil menendang bola pada permainan futsal dalam kategori sangat baik, 4 atlet atau 90% dalam kategori baik, 5 atlet atau 80% dalam kategori cukup.

Pengukuran Hasil Menendang Setelah Diberikan Latihan *Front Squat* (Tes Akhir).

Peneliti melakukan tes ketepatan hasil menendang sesudah diberikan latihan *Front Squat*, selanjutnya adalah melakukan pengolahan data untuk mengetahui pengaruh latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang bola.

Tabel 4.1.2 Pengukuran Hasil Menendang Setelah Diberikan Latihan***Front Squat* (Tes Akhir).**

No	Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh	Nilai <i>Posttest</i>
1	Andi	17
2	Rudi	15
3	M. Ikbal	22
4	Syahril	24
5	Khairul	20
6	Kiram	20

7	Riki	25
8	Yudi	23
9	Wahyu	19
10	Reza	15
Jumlah		200

Tabel 4.1.2 Penilaian Tes Menendang(Tes Akhir)

No	Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai	Jumlah	Kriteria Pengskoran
>20	Sangat Baik	6	100%
	16-19	Baik	2	90%
	12-15	Cukup	2	80%
	8-11	Kurang		70%
<	Kurang Sekali		60%
Jumlah			10	

Berdasarkan hasil menendang bola pada tes akhir , menunjukkan bahwa terdapat 6 atlet atau 100% yang memiliki hasil menendang bola pada permainan futsal dalam kategori sangat baik, 2 atlet atau 90% dalam kategori baik, 2 Atlet atau 80% dalam kategori cukup. Dengan demikian menunjukkan bahwa latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang bola, tergolong dalam kategori sangat baik.

Data Penelitian Hasil Menendang Menendang Bola.

Selanjutnya peneliti menganalisa data berdasarkan perolehan nilai *preetes* dan *posttest* yang telah diperoleh oleh Atlet sebelum dan sesudah *front squa.t*

Tabel 4.1.3 Data Hasil Penelitian Hasil Menendang Bola.

No	Nama	Tes Awal		Tes Akhir	
		X ₁	X ₁ ²	X ₂	X ₂ ²
1	Andi	15	225	17	289
2	Rudi	13	169	15	225
3	M. Ikbal	17	289	22	484
4	Syahril	18	324	24	576
5	Khairul	15	225	20	400

6	Kiram	16	256	20	400
7	Riki	20	400	25	625
8	Yudi	17	289	23	529
9	Wahyu	15	225	19	361
10	Reza	14	196	15	225
	Jumlah	160	2598	200	4114

4.2 Pengolahan Data

4.2.1 Perhitungan Nilai Mean (Rata-Rata)

- a. Nilai rata-rata tes awal menendng (x_1)

$$= \frac{\sum x}{N}$$

$$X_1 = \frac{160}{10}$$

$$X_1 = 16$$

- b. Nilai rata-rata tes akhir menendng (x_2)

$$X_2 = \frac{\sum x}{N}$$

$$X_2 = \frac{200}{10}$$

$$X_2 = 20$$

Dari hasil perhitungan rata-rata untuk hasil menendang pada klub futsal MAN 3 Kota Banda Aceh, sebelum diberikan perlakuan latihan *front squat* yaitu sebesar 16 dan setelah mendapat perlakuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 20 dengan demikian selisih nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan untuk hasil tendangan sebesar 4. Untuk tahap selanjutnya maka peneliti mencari nilai standar deviasi yaitu dengan rumus sebagai berikut :

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

Perhitungan Standar Nilai Deviasi

- a. Nilai standar deviasi tes awal

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{10(2598) - (160)^2}{10(10-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{25980 - 25600}{10(9)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{380}{90}}$$

$$SD = \sqrt{4,22}$$

$$SD = 2,05$$

b. Nilai standar deviasi tes akhir

$$SD = \sqrt{\frac{N(X^2) - (X)^2}{N(N-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{10(4114) - (200)^2}{10(10-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{41140 - 40000}{10(9)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{1140}{90}}$$

$$SD = \sqrt{12,66}$$

$$SD = 3,55$$

Dari hasil perhitungan/ analisis standar deviasi untuk hasil menendang pada klub futsal MAN 3 Kota Banda Aceh, sebelum diberikan perlakuan latihan *Front Squat* yaitu sebesar 2,05 dan setelah mendapat perlakuan sebesar 3,55 dengan demikian selisih nilai sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan untuk hasil tendangan sebesar 1,5.

Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes)

Untuk mengetahui peningkatan ketepatan hasil menendang bola setelah pemberian latihan front squat, serta untuk membuktikan kebenaran atau kedudukan suatu hipotesis. Adapun pengujiannya sebagai berikut :

Table 4.3.1 Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes)

No	Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh	Hasil			
		Pre-test	Post-test	Gain (d)	X ² d
1	Andi	15	17	2	4
2	Rudi	13	15	2	4
3	M. Iqbal	17	22	5	25
4	Syahril	18	24	6	36
5	Khairul	15	20	5	25
6	Kiram	16	20	4	16
7	Riki	20	25	5	25
8	Yudi	17	23	6	36
9	Wahyu	15	19	4	16
10	Reza	14	15	1	1
Jumlah		160	200	40	168

Sumber : Atlet MAN 3 Kota Banda Aceh 2019

$$Md = \frac{\sum D}{N} = \frac{40}{10} = 4$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{\frac{188}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{\frac{188}{90}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{2,08888889}}$$

$$t = \frac{4}{1,44529889}$$

$$= 2,76$$

Hasil analisis diatas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,76 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 2-10 ($dk = 8$) pada signifikan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,86. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Front Squat* dengan kemampuan menendang bola pada Atlet Futsal klub MAN 3 Kota Banda Aceh. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan adalah : “terdapat pengaruh Latihan *Front Squat* dengan Kemampuan Menendang Bola”.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil menendang bola diperoleh nilai rata-rata, Standar Deviasi dan uji t seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.4. Rekapitulasi Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Nilai Uji Beda Dua Rata-Rata Hasil Menendang Bola Pada Klub Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

No	Variable Pengukuran	Nilai Rata-Rata		Nilai Standar Deviasi		Uji "t" ($\alpha = 10\%$)	
		Tes awal	Tes Akhir	Tes awal	Tes Akhir	T _{hit}	T _{tab}
1	Hasil Menendang Bola	16	20	2,05	3,55	2,76	1,86

Sumber : Atlet MAN 3 Kota Banda Aceh 2019.

Derajat peningkatan latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang boladapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu t_{hitung} sebesar 2,76 sedangkan untuk t_{tabel} sebesar 1,86.

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, maka terlihat terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang bola. hal ini dikarenakan latihan *Front Squat* memberikan dampak positif terhadap hasil menendang bola pada Atlet Futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

Kemampuan melakukan tendangan juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *Shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan *finishing* tim.

Menendang adalah salah satu cara untuk mencetak gol. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik menendang untuk melakukan tendangan ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di

lapangan. Masih banyak pemain melakukan tendangan hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Kecepatan bola yang bagus tanpa diikuti akurasi yang tepat juga akan mempermudah kiper menjangkau bola.

Menendang atau *Shooting* selain kecepatan yang paling penting adalah akurasi tendangan terlebih dahulu. Ketika pemain sudah memiliki akurasi tendangan yang baik maka kecepatan ditambah. Selain itu perkenaan kaki ke bola sangatlah penting menentukan kecepatan dan akurasi tendangan. Dengan teknik melakukan gerakan dengan benar dan latihan yang diberikan secara teratur maka akan terbentuk tendangan dengan hasil yang baik.

Front Squat / Latihan beban adalah suatu cara dari pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang sub maksimal. (Sadoso Sumosardjuno 1995: 84). Latihan tahanan tersebut harus dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban. Beban tersebut sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot terjamin. Oleh karena itu, latihan tahanan harus dilakukan secara progresif dan tidak berhenti pada satu berat atau bobot tertentu (Harsono, 1988).

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *menendang*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental. (Harsono 1988:100)

Dengan demikian metode latihan *Front Squat* ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *Front Squat* bila diterapkan secara teratur, dan berkesinambungan, terprogram, serta disiplin yang tinggi sangat mempengaruhi hasil menendang bola. Sehingga latihan *Front Squat* ini dapat diterapkan oleh para pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Sehingga dalam melakukan latihan selama selama 16 kali pertemuan, sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil menendangbola pada klub futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul dengan pengaruh latihan *Front Squat* terhadap kemampuan hasil Menendang Pada Atlet Futsal Klub MAN 3 kota Banda Aceh Tahun 2019, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan signifikan antara latihan *Front Squat* dengan kemampuan hasil menendang Bola Pada Atlet Futsal Klub MAN 3 Kota Banda Aceh. berada pada kategori sangat kuat.

Hasil analisis diatas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,76 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 2-10 (dk = 8) pada signifikan $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,86. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Front Squat* dengan kemampuan menendang bola pada Atlet Futsal klub MAN 3 Kota Banda Aceh. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan adalah : “Terdapat pengaruh Latihan *Front Squat* dengan Kemampuan Menendang Bola”.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Penggunaan metode memberikan program latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang bola lebih memberikan kontribusi yang lebih baik terhadap hasil menendang bola pada Atlet futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.
2. Bagi pelatih maupun guru olah raga agar selalu memperhatikan program latihan yang diberikan, tidak lupa juga untuk melatih mental dan teknik.
3. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan latihan, pengaruh latihan *Front Squat* terhadap hasil menendang bola pada klub futsal MAN 3 Kota Banda Aceh.

Sebagai wawasan bagi peneliti dan pembaca tentang peningkatan hasil menendang bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, ,dkk. , 1997. *Buku,Pintar,Olahraga*. Jakarta: ,Penerbit,Aneka.
- Andri Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arki Taupan Maulana. 2009. *Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi: FIK UNY.
- Arikunto, S. 2006.*Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP.
- Bompa To, 1990.*Theory and Methodology Of Training: The Key To Athletic Peformance*.second. IOWA : Kendall/hunt Pub Company.
- Bompa 2004.*Klasifikasi Latihan*. Pustaka Indonesia. Jakarta.
- Depdikbud. 1994. *Manajemen Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Dikdik. 2007.*Latihan Kondisi Fisik, Klinik Kepelatihan Pelatih*. Gramedia. Jakarta
- Harsono, 1988.*Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching,*. Jakarta, CV.Kesuma.
- HermanVic andEnglerLainer2011.*Futsal : Technique, Tactics and Training*. United Kingdom : Meyer And Meyer Sport
- Johnson dan Nelson 2000.*dalam Panduan Parameter Tes* KEMENPORA 2005 :16
- John D. Tenang 2008. *Mahir Bermain Futsal*, Dar Mizan, Jakarta.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*.Depok : Be Champion.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group.
- Marhaendro, A.S.D. 2004. *Dari Futsal Menuju Sepak Bola*. Artikel Jurnal UNJ Volume 10.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Poerwadarminta. W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai. Pustaka.
- R. Aulia Narti. 2007. *Futsal*. Bandung : PT Indahjaya Adipratama.
- Riadi, M. 2010. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram: Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Mataram.
- Sadoso Sumosardjuno. 1995. *Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sahda Halim. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta : Media Presindo.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sudjana, nana .2009. *penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugono, Dendy. 2008. *Kamus bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Ruzz media
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dar Mizan.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*.
Bandung: Visi 7.

