

## **Pengaruh Latihan Lateral Jump Bervariasi Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Mahasiswa Pko Fikk Universitas Negeri Makassar**

**Muh Resky<sup>1\*</sup>, Jamaluddin<sup>2\*</sup>, Muslim<sup>3\*</sup>**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar  
<sup>1\*</sup>muhreskyyy12@gmail.com, <sup>2\*</sup>jamal\_fik63@yahoo.com, <sup>3\*</sup>muslim@gmail.com

### **Abstrak**

Masalah utama dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya akurasi tendangan mahasiswa saat bermain futsal yang diduga akibat kurangnya program latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi pergelangan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan lateral jump bervariasi terhadap akurasi shooting pada mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar Angkatan 2025 sebanyak 26 orang, dengan sampel penelitian berjumlah 15 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes menembak bola ke sasaran (gawang target) dari jarak 12 meter. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial (uji-t) melalui aplikasi SPSS. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata akurasi shooting pada tes awal (pretest) adalah sebesar 16,73. Setelah diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan lateral jump bervariasi sebanyak 16 kali pertemuan, nilai rata-rata pada tes akhir (posttest) meningkat menjadi 27,80. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan Paired Samples T-Test, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lateral jump bervariasi terhadap peningkatan akurasi shooting futsal pada mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar.

**Kata Kunci:** Lateral Jump, Akurasi Shooting, Futsal.

### **PENDAHULUAN**

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan mahasiswa, khususnya pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Futsal merupakan olahraga tim yang dicirikan oleh kecepatan tinggi, dimainkan pada lapangan yang relatif kecil, sehingga menuntut para pemainnya untuk memiliki kombinasi yang solid antara kemampuan teknik dasar yang cepat dan kondisi fisik yang prima. Kualitas fisik seperti daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan stabilitas gerak menjadi sangat penting untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif yang berulang. Salah satu teknik dasar yang paling menentukan dalam memenangkan suatu pertandingan futsal adalah akurasi shooting. Akurasi shooting merupakan aspek krusial yang menentukan keberhasilan dalam mencetak gol, sehingga kelemahan dalam hal ini menjadi perhatian yang perlu ditangani secara serius dalam proses latihan dan pembelajaran.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap aktivitas bermain futsal pada mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar, ditemukan permasalahan nyata di lapangan di mana kemampuan shooting mahasiswa masih relatif rendah dan sering kali tidak tepat sasaran. Banyak tendangan keras yang dihasilkan namun melenceng dari gawang target. Permasalahan ini diduga kuat disebabkan oleh belum adanya program latihan khusus yang difokuskan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi pergelangan kaki, yang merupakan faktor penting dalam mendukung teknik shooting yang presisi.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu program latihan fisik terstruktur yang dapat menstimulasi daya ledak tungkai sekaligus memantapkan koordinasi motorik kaki. Salah satu bentuk latihan yang dinilai relevan adalah latihan plyometrics, khususnya latihan lateral jump bervariasi. Latihan lateral jump bervariasi merupakan latihan keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang dilakukan dengan gerakan melompat menyamping dari satu sisi ke sisi lain, ke depan, dan ke belakang. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai serta koordinasi gerak lateral, sehingga diduga kuat memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan akurasi shooting dalam permainan futsal. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris apakah terdapat pengaruh

yang signifikan dari penerapan latihan lateral jump bervariasi terhadap peningkatan akurasi shooting futsal mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra-eksperimen (pre-experimental design) yang bertujuan untuk melihat hubungan sebab-akibat atau pengaruh dari suatu perlakuan (treatment) tertentu dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design, di mana sekelompok sampel diberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan program latihan, dan kemudian diberikan tes akhir (posttest) setelah seluruh rangkaian program latihan selesai dilaksanakan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar Angkatan 2025 yang aktif dalam perkuliahan, dengan jumlah total sebanyak 26 orang mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling melalui sistem undian tanpa memperhatikan strata yang ada, sehingga diperoleh sampel representatif sebanyak 15 orang mahasiswa.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terbagi ke dalam tiga tahap utama, yaitu: (1) Pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal akurasi shooting subjek; (2) Pemberian perlakuan (treatment) berupa program latihan lateral jump bervariasi yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, sehingga total pertemuan mencapai 16 kali pertemuan; dan (3) Pelaksanaan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengukur kemampuan akhir subjek. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menembak bola ke gawang sasaran (gawang target yang dimodifikasi dengan sekat nomor skor) dari jarak 12 meter. Setiap mahasiswa diberikan 10 kali kesempatan menendang dari tiga titik berbeda (titik tengah, kanan, dan kiri). Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial (uji-t berpasangan / Paired Samples T-Test) menggunakan bantuan software SPSS, setelah memenuhi uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Data hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) kemampuan akurasi shooting futsal mahasiswa setelah diberikan program latihan lateral jump bervariasi dirangkum dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Rangkuman hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

Statistik Deskriptif	Tes Awal (Pretest)	Tes Akhir (Posttest)
Mean (Rata-rata)	16,73	27,80
Standar Deviasi	6,11	6,82
Nilai Maksimum	32,00	38,00
Nilai Minimum	10,00	15,00
Range	22,00	23,00
Total Sampel (N)	15	15

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest**

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata (mean) akurasi shooting mahasiswa, dari 16,73 pada saat pretest meningkat signifikan menjadi 27,80 pada saat posttest. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat

formal. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest ( $p > 0,05$ ) dan data posttest ( $p > 0,05$ ) berdistribusi normal, serta data dinyatakan homogen.

Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan analisis statistik inferensial menggunakan Paired Samples T-Test. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas (2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lateral jump bervariasi terhadap akurasi shooting futsal pada mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar.

### **Pembahasan**

Peningkatan akurasi shooting yang signifikan ini disebabkan karena karakteristik gerakan dari latihan lateral jump bervariasi mampu melatih komponen-komponen fisik esensial yang dibutuhkan saat menendang bola. Latihan lateral jump bervariasi memaksa otot tungkai untuk melakukan kontraksi secara eksentrik dan konsentrik dalam waktu singkat (mekanisme stretch-shortening cycle). Hal ini berdampak langsung pada peningkatan daya ledak otot tungkai yang diperlukan untuk menghasilkan laju bola yang cepat dan keras saat shooting.

Selain aspek kekuatan dan daya ledak, variasi gerakan menyamping, ke depan, dan ke belakang secara konstan pada latihan ini secara nyata memperkuat stabilitas sendi pergelangan kaki (ankle coordination) serta meningkatkan keseimbangan dinamis tubuh. Dalam permainan futsal, ketepatan perkenaan kaki dengan bola serta keseimbangan posisi tubuh saat bertumpu di samping bola sangat menentukan arah akurasi bola. Dengan memiliki koordinasi mata kaki dan stabilitas tumpuan yang solid melalui pembiasaan latihan lateral jump, mahasiswa mampu mengontrol jalannya tendangan dengan lebih presisi, bahkan ketika berada dalam tekanan permainan berintensitas tinggi. Hasil ini memperkuat teori bahwa latihan plyometric yang dikombinasikan dengan latihan koordinasi mampu memberikan efektivitas tinggi terhadap peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan lateral jump bervariasi terhadap peningkatan akurasi shooting futsal pada mahasiswa PKO FIKK Universitas Negeri Makassar. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui kenaikan rata-rata skor akurasi dari 16,73 menjadi 27,80, serta hasil uji t-test yang memperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Latihan ini terbukti efektif dalam memajukan kekuatan daya ledak otot tungkai dengan stabilitas pergelangan kaki, sehingga sangat direkomendasikan untuk diterapkan oleh pelatih maupun praktisi olahraga sebagai salah satu variasi program latihan fisik guna mengoptimalkan performa akurasi tembakan atlet futsal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian. Terima kasih pula disampaikan kepada dosen pembimbing, tim penguji, serta seluruh mahasiswa PKO Angkatan 2025 yang telah berkomitmen penuh dan bekerja sama sebagai subjek dalam pelaksanaan penelitian ini hingga selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Futsal. *Jurnal Olahraga Kinetik*, 4(2), 115-122.
- Costa, M. (2024). Advanced Ball Control and Technical Skills in Futsal. *International Journal of Sports Science*, 14(1), 45-53.
- Futsal Soccer Article. (2021). Tactical Dribbling and Spatial Awareness in Modern Futsal. *Futsal Coaching Quarterly*, 8(3), 19-27.
- Hanafi, M. (2020). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Pada Atlet Futsal Pemula. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 33-41.
- Lestari, N. K. Y., & Laksmi, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting Gawang pada Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 142-149.

- Mahanani, P., & Indriarsa, N. (2021). Analisis Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Futsal: Studi pada Klub Futsal Mahasiswa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 201-208.
- Nugroho, A., dkk. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Atlet Futsal. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 99-107.
- Pertiwi, R., & Rachman, A. (2022). Efektivitas Keterampilan Dribbling dalam Menciptakan Peluang Gol pada Turnamen Futsal Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 56-64.
- Rosita, T., & Fachrezzy, F. (2019). Analisis Biomekanika Gerak Menendang dengan Punggung Kaki (Shooting) Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 120-128.
- Siswandi, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Dasar Futsal Bagi Pemain Usia Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 175-183.
- Wahyuddin, R., & Sidik Siregar, F. (2024). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Menggunakan Resistance Band Dalam Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Mahasiswa Fikk Unm. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(1), 48-55.
- Wahyudi, I., Syampurma, H., Emral, E., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Shooting Tim Futsal Smp N 15 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 136-143.  
<http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1414/636>