

# PENGARUH LATIHAN *ANKLE WEIGHT* DAN LATIHAN SIRKUIT TERHADAP *SHOOTING* BOLA FUTSAL PADA TEAM SMPN 24 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2023/2024

Miftakhul Khusna<sup>1</sup>, Rahmat<sup>2</sup>

IKIP PGRI Kalimantan Timur

Miftakhulkhusna03@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil ketepatan *Shooting* Bola Futsal pada *Team* SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024 dengan populasi 30 orang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pola M-G (*Matched-Group Design*) yaitu sebelum eksperimen dilakukan antara kelompok A dan kelompok B. Antara kelompok A dan Kelompok B diseimbangkan lebih dahulu sehingga dua-duanya dari titik yang sama. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan t-tes. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat pengaruh penerapan dari latihan *ankle weight* terhadap hasil ketepatan *shooting* bola Bola Futsal pada *Team* SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024, dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $T_{hitung}$  menunjukkan 4,438 sedangkan  $t_{tabel}$  menunjukkan angka 2.70. Terdapat pengaruh penerapan dari latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting* Bola Futsal pada *Team* SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024, dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $T_{hitung}$  menunjukkan 4.388 sedangkan  $t_{tabel}$  menunjukkan angka 2.70. Sehingga dengan demikian Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Latihan Sirkuit terhadap hasil ketepatan *Shooting* Bola Futsal pada *Team* SMPN 24 Samarinda tahun 2023/2024.

**Kata Kunci:** Latihan *Ankle Weight*, Latihan Sirkuit, Bola Futsal, *Shooting*

## Abstrack

*This research was carried out to find out the accuracy of the Futsal Ball Shooting on the SMPN 24 Samarinda Team for the 2023/2024 academic year, which has a population of 30 people. This type of research is an experiment with an M-G (Matched-Group Design) pattern, namely before the experiment is carried out between group A and group B. Groups A and B are balanced first so that both are from the same point. Next, the data obtained was analyzed using the t-test. Based on the results of data analysis, there is an influence of the application of ankle weight training on the results of Futsal ball shooting accuracy on the SMPN 24 Samarinda Team in the 2023/2024 academic year, where  $t_{count} > t_{table}$ . The count shows 4.438 while the table shows 2.70. There is an influence of the application of circuit training on the accuracy of Futsal ball shooting on the SMPN 24 Samarinda Team in the 2023/2024 academic year, where  $t_{count} > t_{table}$ . The count shows 4.388 while the table shows 2.70. So the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, thus it can be concluded that there is a difference in the influence of Ankle Weight Training and Circuit Training on the accuracy of Futsal Ball Shooting on the SMPN 24 Samarinda Team in 2023/2024.*

**Keywords:** Ankle Weight Training, Circuit Training, Futsal Ball, Shooting

## I. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga sekarang ini semakin berkembang pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Semakin pesat perkembangan zaman turut pula mempengaruhi munculnya jenis olahraga baru, salah satunya adalah olahraga futsal. Pada saat ini, olahraga futsal sudah berkembang dikota-kota besar maupun didaerah. Awal munculnya olahraga futsal di kotakota besar adalah kebutuhan orang-orang kota untuk melakukan olahraga permainan sepak bola, oleh karena sarana olahraga sepak bola membutuhkan lahan yang luas maka sebagai solusinya melakukan aktivitas olahraga permainan sepak bola mini yang sering disebut dengan olahraga permainan futsal. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Terlebih lagi saat ini seorang bermain benar-benar dituntut untuk mengikuti perkembangan bermain futsal dengan ditunjang kemampuan fisik yang baik, agar mereka mampu bermain selama pertandingan penuh yaitu 2 x 20 menit. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai prestasi yang optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental dan kematangan juara. Dari keempat kelengkapan pokok tersebut, teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain disamping pembinaan yang lain. Salah satu syarat bermain futsal adalah dapat melakukan shooting. Permainan futsal diperlukan strategi dan ketepatan dalam melakukan shooting. Futsal harus memiliki keputusan sepersekian detik untuk apa yang harus dilakukan. Dalam bermain futsal ada beberapa pilihan sebelum melakukan shooting. Pertama apakah akan melakukan dribbling untuk maju menyerang atau melakukan passing untuk mengatur serangan, dan yang paling penting 5 dapat melakukan shooting ke gawang, dalam futsal ketepatan shooting sangat diperlukan, karna di permainan futsal memang lebih sering mencetak gol. terlebih lapangan futsal yang kecil menyebabkan ketepatan hasil shooting sangat diperlukan untuk membuat gol, jadi tak heran di futsal skor yang terjadi amat besar, bahkan di kejuaraan dunia. Technical Training adalah latihan khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular, kesempurnaan teknik teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna". Dari berbagai teknik dasar yang disebut di atas, maka yang akan dibahas secara mendalam adalah pengaruh dari bentuk-bentuk latihan penunjang terhadap ketepatan shooting bola futsal.

Berdasarkan pengamatan baik dalam kompetisi maupun non kompetisi, dari team antar SMPN se-Samarinda dari segi taktik yang terdiri dari cara bertahan, menyerang dan cara mengkoordinir antar teman di dalam permainan sudah cukup baik. Hal itu bisa dilihat di dalam setiap latihan dan kerja sama pada saat pertandingan yang telah dilakukan oleh team Futsal SMPN 24 Samarinda.

## II. METODE PENELITIAN

Definisi operasional merupakan batasan permasalahan penelitian secara teoritis. Sehingga permasalahan yang di teliti mempunyai atraksi yang jelas dan terarah. Definisi operasional menerapkan kegiatan yang merubah, konsep-konsep yang ada dalam judul proposal dengan kata-kata dan kalimat-kalimat yang bersifat abstrak, teoritis menjadi kata yang menggambarkan gejala-gejala sikap atau tindakan yang dapat diamati dan diuji serta dapat di ukur kebenarannya. Berdasarkan definisi operasional diatas maka kesimpulan penulis definisi operasional tersebut adalah pengukur konsep yang abstrak teoritis menjadi kata-kata menggambarkan tentang tingkah laku atau gejala yang dapat diamati dapat diuji dan dapat ditentukan kebenarannya oleh orang lain. Atas dasar uraian tersebut maka konsep yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah 3 variabel yaitu variable bebas (*independent variable*) dan variable terikat (*dependent variable*). Menurut Sugiyono menyatakan bahwa “variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya”. (Sugiyono, 2017:60). Jadi definisi operasional adalah petunjuk tentang bagaimana suatu variabel dapat diukur dengan membaca definisi operasional dalam suatu penelitian sehingga dapat mengetahui buruknya pengukuran tersebut, sesuai dengan pengertian variabel diatas penulis menyimpulkan bahwa dalam definisi operasional setidaknya terdapat tiga variabel yang dijelaskan dan di bahas secara terperinci

1. Latihan *Ankle Weight* sebagai variabel bebas ( $x^1$ )
2. Latihan Sirkuit sebagai variabel bebas ( $x^2$ )
3. Ketepatan *Shooting* variabel terikat (Y)

## III. HASIL

Dalam memperoleh data tentang Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Dan Latihan Sirkuit Terhadap Shooting Bola Futsal Pada Team SMPN 24 Samarinda, maka penulis mengadakan penelitian dilapangan. Dalam penelitian ini penulis mengolah data yang bersifat kuantitatif dan kualitatif sebab datanya masih harus diidentifikasi dalam bentuk angka.

Dalam melakukan kegiatan eksperimen ini penulis menggunakan pola *Matched by subject* design, yang selanjutnya disebut pola M-S, *Matched Subject* berarti juga *group matching* karena hakekat Subject masing-masing ke group serta otomatis akan menyeimbangkan kedua *group* itu. Untuk menyeimbangkan kemampuan kedua kelompok, dalam penelitian ini menggunakan cara *Subject matching ordinal pairing*, yaitu siswa dicoba yang pre experimental testnya sama, kemudian anggota tiap pasangan itu dipisahkan untuk dijadikan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga kedua kelompok tersebut mempunyai kemampuan awal yang sama sebelum diberikan perlakuan. Data yang akan dianalisis dengan teknik statistik yang berkorelasi yang sudah disamakan di *matched* dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum dan penelitian setiap variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Ankle Weight* dan latihan Sirkuit serta data hasil ketepatan *Shooting* dengan sasaran yang telah ditentukan. Dengan melakukan kesempatan sebanyak 3 kali. Dan nilai terbaik yang akan diambil.

**Tabel 1. Data hasil *pre test* ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada kelompok latihan *ankle weight***

NO	Nama	<i>Pre tes</i> ketepatan <i>shooting</i>			Total
		1	2	3	
1	Rifki	1	5	1	7
2	Dhani	1	3	1	5
3	Yazid	3	1	0	4
4	Rifan	1	5	0	6
5	Fanny	1	0	2	3
6	Titan	1	0	5	6
7	Karol	0	5	0	5
8	Adrian	0	0	7	7
9	Rahman	5	0	1	6
10	Rony	3	0	5	8
11	Kairul	7	0	1	8
12	Iqbal	3	0	5	8
13	Zidan	7	0	1	8
14	Abidal	1	5	0	6
15	Desta	3	5	0	8
<b>Σ</b>	<b>Jumlah</b>				95

**Tabel 2. Data hasil pre test ketepatan shooting dalam permainan futsal pada kelompok latihan sirkuit**

No	Nama	Pre test ketepatan shooting			Total
		1	2	3	
1	Yahya	0	0	7	7
2	Bren	0	5	3	8
3	Rohim	0	1	3	4
4	Wimbi	5	0	1	6
5	Rusji	1	0	3	4
6	Dian	7	0	0	7
7	Wawan	5	1	0	6
8	Evan	1	3	0	4
9	Arif	1	3	3	7
10	Eza	1	1	1	3
11	Fadjar	1	5	3	9
12	Riski	3	0	1	4
13	Alimin	1	3	0	4
14	Nizam	5	1	0	6
15	Karim	1	5	0	6
<b>Σ</b>	<b>Jumlah</b>				85

**Tabel 3. Data hasil post test ketepatan shooting dalam permainan futsal pada kelompok latihan ankle weight**

NO	Nama	Post tes ketepatan shooting			Total
		1	2	3	
1	Rifki	7	3	1	11
2	Dhani	3	7	3	13
3	Yazid	3	5	1	10
4	Rifan	3	1	7	11
5	Fanny	1	5	3	9
6	Titan	1	3	7	11
7	Karol	5	1	5	11
8	Adrian	7	1	3	11

9	Rahman	7	1	5	13
10	Rony	1	5	7	13
11	Kairul	3	5	1	9
12	Iqbal	1	5	7	13
13	Zidan	3	5	1	9
14	Abidal	5	1	5	11
15	Desta	1	5	5	11
<b>Σ</b>	<b>Jumlah</b>				166

**Tabel 4.** Data hasil *post tes* ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada kelompok latihan sirkuit

No	Nama	<i>Post test</i> ketepatan <i>shooting</i>			Total
		1	2	3	
1	Yahya	1	5	5	10
2	Bren	1	3	5	9
3	Rohim	1	3	5	9
4	Wimbi	3	1	7	11
5	Rusji	5	5	3	13
6	Dian	1	5	5	11
7	Wawan	3	7	1	11
8	Evan	7	3	1	11
9	Arif	1	5	3	9
10	Eza	5	3	5	13
11	Fadjar	3	1	7	11
12	Riski	5	1	3	9
13	Alimin	1	3	5	9
14	Nizam	3	5	5	13
15	Karim	5	1	3	9
<b>Σ</b>	<b>Jumlah</b>				158

### ANALISIS DATA

Dalam metodologi penelitian dikemukakan bahwa untuk menghitung atau membuktikan berapa besar pengaruh pengaruh latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap *shooting*

bola futsal pada team SMPN 24 Samarinda digunakan alat analisis dengan rumus analisis uji t. tetapi sebelumnya harus diketahui terlebih dahulu seberapa besar variabel X dan variabel Y. selanjutnya untuk mengetahui keeratan variabel X dan variabel Y penulis menggunakan rumus uji t. sedangkan untuk mengetahui apa ada, pengaruh latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit pada pada team futsal SMPN 24 Samarinda, penulis menggunakan rumus uji t hitung. Untuk menggunakan rumus ini terlebih dahulu penulis harus menghitung jumlah nilai hasil mean kelompok eksperimen (MD) , ( $\Sigma d^2$ ) jumlah deviasi dari pengaruh mean, jumlah subyek (N), *pre test* dan *post test* (D), jumlah diviasi (d), jumlah kuadrat deviasi ( $d^2$ ), dan jumlah (sigma) rata-rata. Setelah semua ini dihitung dan diketahui, kemudian baru dimasukkan ke dalam rumus uji t.

Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interprestasinya. Hasil penelitian yang disajikan adalah analisis yang telah dilakukan terhadap data setiap variabel. Di bawah ini akan dijelaskan data hasil setiap variabelnya. pengaruh latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap *shooting* bola futsal pada team SMPN 24 Samarinda.. Pengolahan data dengan t-test dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post test*) dimasukkan dalam tabel Analisis *Pre test* dan latihan *post test* dengan Uji-t.

**Tabel 5. Analisis *pre test* hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada kelompok latihan *ankle weight* dengan uji t**

No	N	D	$d^2$
1	7	0,35	0,1225
2	5	0,25	0,0625
3	4	0,2	0,04
4	6	0,3	0,09
5	3	0,15	0,0225
6	6	0,3	0,09
7	5	0,25	0,0625
8	7	0,35	0,1225
9	6	0,3	0,09
10	8	0,4	0,16
11	8	0,4	0,16
12	8	0,4	0,16
13	8	0,4	0,16
14	6	0,3	0,09
15	8	0,4	0,16
Jumlah	95	4,75	1,5925

Rata-rata	6,33	0,31	0,1061
-----------	------	------	--------

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

$$t = \frac{95}{\sqrt{\frac{0,1061}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{95}{\sqrt{\frac{0,1061}{15(14)}}$$

$$t = \frac{95}{\sqrt{\frac{0,1061}{210}}}$$

$$t = \frac{95}{\sqrt{0,0005}}$$

$$t = \frac{95}{0,0223}$$

$$t = 4,260$$

**Tabel 6. Analisis *pre test* hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada kelompok latihan sirkuit**

No	N	D	d <sup>2</sup>
1	7	0,35	0,1225
2	8	0,4	0,16
3	4	0,2	0,04
4	6	0,3	0,09
5	4	0,2	0,04
6	7	0,35	0,1225
7	6	0,3	0,09
8	4	0,2	0,04
9	7	0,35	0,1225
10	3	0,15	0,0225
11	9	0,45	0,2025
12	4	0,2	0,04
13	4	0,2	0,04
14	6	0,3	0,09
15	6	0,3	0,09
Jumlah	85	4,25	1,3125



Rata-rata	5,666	0,2833	0,0875
-----------	-------	--------	--------

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

$$t = \frac{85}{\sqrt{\frac{0,0875}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{85}{\sqrt{\frac{0,0875}{15(14)}}$$

$$t = \frac{85}{\sqrt{\frac{0,0875}{210}}$$

$$t = \frac{85}{\sqrt{0,0004}}$$

$$t = \frac{85}{0,02}$$

$$t = 4,250$$

**Tabel 7. Analisis *post test* hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada kelompok latihan *ankle weight* dengan uji t.**

No	N	D	d <sup>2</sup>
1	11	0,55	0,3025
2	13	0,65	0,4225
3	10	0,5	0,25
4	11	0,55	0,3025
5	9	0,45	0,2025
6	11	0,55	0,3025
7	11	0,55	0,3025
8	11	0,55	0,3025
9	13	0,65	0,4225
10	13	0,65	0,4225
11	9	0,45	0,2025
12	13	0,65	0,4225
13	9	0,45	0,2025
14	11	0,55	0,3025
15	11	0,55	0,3025
Jumlah	166	8,3	4,665

Rata-rata	11,06	0,553	0,311
-----------	-------	-------	-------

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

$$t = \frac{166}{\sqrt{\frac{0,311}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{166}{\sqrt{\frac{0,311}{15(14)}}$$

$$t = \frac{166}{\sqrt{\frac{0,311}{210}}$$

$$t = \frac{166}{\sqrt{0,0014}}$$

$$t = \frac{166}{0,0014}$$

$$t = 4,438$$

**Tabel 8. Analisis *post test* hasil ketepatan *shooting* dalam permainafutsal pada kelompok latihan sirkuit dengan uji t.**

No	N	D	d <sup>2</sup>
1	10	0,5	0,25
2	9	0,45	0,2025
3	9	0,45	0,2025
4	11	0,55	0,3025
5	13	0,65	0,4225
6	11	0,55	0,3025
7	11	0,55	0,3025
8	11	0,55	0,3025
9	9	0,45	0,2025
10	13	0,65	0,4225
11	11	0,55	0,3025
12	9	0,45	0,2025
13	9	0,45	0,2025
14	13	0,65	0,4225
15	9	0,45	0,2025
Jumlah	158	7,9	4,245

Rata-rata	10,35	0,5266	0,283
-----------	-------	--------	-------

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

$$t = \frac{158}{\sqrt{\frac{0,283}{15(15-1)}}}$$

$$t = \frac{158}{\sqrt{\frac{0,283}{15(14)}}}$$

$$t = \frac{158}{\sqrt{\frac{0,283}{210}}}$$

$$t = \frac{158}{\sqrt{0,0013}}$$

$$t = \frac{158}{0,0360}$$

$$t = 4,388$$

Berdasarkan *pre test* hasil ketepatan *shooting* dan *post test* hasil ketepatan *shooting* (kelompok latihan *ankle weight*) maka nilai t di peroleh dan diketahui hasilnya, maka dapat di cari standar deviasi dan mean dapat digunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{8,698}{30}}$$

$$SD = \sqrt{0,2899}$$

$$SD = 0,5384$$

Berdasarkan *pre test* hasil ketepatan *shooting* dan *post test* hasil ketepatan *shooting* (kelompok latihan sirkuit) maka nilai t diperoleh dan diketahui hasilnya, maka dapat di cari standar deviasi dan mean dapat digunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{8,638}{30}}$$

$$SD = \sqrt{0,2879}$$

$$SD = 0,5365$$

Berdasarkan *pre test* hasil ketepatan *shooting* dan *post test* hasil ketepatan *shooting* (kelompok latihan *ankle weight*) maka hasil t diperoleh, maka dapat dicari rata-rata hasil ketepatan *Shooting* dari kelompok eksperimen digunakan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{261}{30} \\ &= 8,7 \end{aligned}$$

Berdasarkan *pre test* ketepatan *shooting* dan *post test* hasil ketepatan *shooting* (kelompok latihan sirkuit) maka hasil t diperoleh, maka dapat dicari rata-rata hasil ketepatan *shooting* dari kelompok eksperimen digunakan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{243}{30} \\ &= 8,1 \end{aligned}$$

Hasil rata-rata dari hasil rata latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting* diketahui hasilnya  $X=8,7 < X=8,1$ . Jadi kelompok eksperimen yang diberi latihan *ankle wight* dan latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting* ada perbedaan dan ada peningkatan.

a. Analisis hasil latihan *ankle weight* terhadap hasil ketepatan *shooting*.

Dari hasil perhitungan statistik, data yang diperoleh latihan *ankle wight* nilai t hasil penelitian =4,438. Hasil tersebut lebih besar dari dari t tabel yaitu : (  $t_{\text{hitung}} = 4,438 > t_{\text{tabel}} = 2,75$  ) dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan (db) dengan jumlah sampel 15 siswa. Jadi hasil penelitian yaitu 4,438 adalah lebih dari batas penolakan atau di bawah nilai  $t_{\text{tabel}}$  (2,75), dengan demikian ( $H_0$ ) hipotesis nihil di tolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dengan kesimpulan terdapat perbedaan latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting* pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024.

b. Analisis hasil latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting*

Dari hasil statistik, data yang diperoleh latihan sirkuit nilai t hasil penelitian =4,388, hasil tersebut lebih besar dari t tabel yaitu : (  $t_{\text{hitung}} = 4,388 > t_{\text{tabel}} 2,75$ ) dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan (db) dengan jumlah sampel 15 siswa. Jadi hasil penelitian yaitu 4.388 adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai t tabel (2,75), dengan demikian ( $H_0$ ) hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima dengan kesimpulan terdapat perbedaan latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap hasil terhadap hasil ketepatan *shooting* pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024.

c. Hasil Analisis

Hasil analisis menguji apakah kedua sampel mempunyai rata-rata yang berbeda sebelum diberi latihan (*pre test* dan *post test* ) disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 9. Hasil analisis *pre test post test* terhadap hasil ketepatan *shooting***

Kelompok	Mean		$t_{hitung}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	$t_{tabel}$
Latihan <i>ankle weight</i>	8,7	0,5384	4,260	4,438	2,75
Latihan sirkuit	8,1	0,5365	4,250	4,388	2,75

d. Uji Kesamaan Dua Rata-Rata

Untuk menguji apakah kedua sampel mempunyai rata-rata yang berbeda sebelum di beri ketepatan *shooting* (*pre test* dan *post test*), dilakukan uji kesamaan dua rata-rata. Hasil analisis untuk menguji apakah kedua sampel berasal dari populasi yang sama dilakukan uji kesamaan dua rata-rata dengan menggunakan uji t.

Dari tabel di atas latihan *ankle weight* di peroleh  $t_{hitung} = 4,438$  dan dengan menggunakan  $dk = 30$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sedangkan latihan sirkuit diperoleh  $t_{hitung} = 4,388$  dan dengan menggunakan  $dk = 30$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan kata lain kedua kelompok memberikan hasil ketepatan *shooting* yang berbeda sebelum diberi latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit .

Karena kedua kelompok tersebut mempunyai hasil ketepatan *shooting* yang berbeda sebelum di beri latihan, maka kedua kelompok dapat dijadikan sampel penelitian.

e. Uji ada tidaknya perbedaan

Hasil analisis untuk menguji apakah ada perbedaan atau tidak mengenai hasil ketepatan *shooting* antara siswa yang di beri latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit, dengan menggunakan uji t, dari tabel di atas latihan *ankle weight* diperoleh  $t_{hitung} = 4,438$  dan dengan menggunakan  $dk=30$  dan  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel}=2,75$ , sedangkan latihan sirkuit diperoleh  $t_{hitung}=4,388$  dan dengan menggunakan  $dk=30$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$  . sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang artinya ada pengaruh dari hasil ketepatan *shooting* dari diantara siswa yang di beri latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit.

#### IV. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara hasil ketepatan *shooting* antara mereka yang melakukan latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit. Penelitian ini dilakukan pada team futsal SMPN 24 Samarinda. Dari hasil penelitian dengan menggunakan 15 sampel yang diberi latihan *ankle weight*, diperoleh  $t_{hitung} = 4,438$  dan

dengan  $dk = 30$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$ . Sedangkan latihan sirkuit diperoleh  $t_{hitung} = 4,388$  dan dengan menggunakan  $dk=30$  dan  $\alpha=0,05$  dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang artinya ada pengaruh hasil ketepatan shooting antara latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit pada team futsal SMPN 24 Samarinda.

Penelitian ini menggambarkan bahwa pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024.. Latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit memberikan hasil ketepatan *shooting* yang berbeda. Kedua cara tersebut mempunyai kelemahan dan kelebihan sendiri-sendiri. Pada latihan *ankle weight*, kekuatan otot tungkai, *power* serta kecepatan pada siswa yang melakukan latihan *ankle weight* akan menambah kekuatan dan kecepatan dengan baik, sehingga hasil ketepatan akan lebih ditingkatkan dengan sasaran yang baik, sedangkan pada latihan sirkuit, tubuh dan otot siswa terus terkonidisi sehingga tubuh dengan sendirinya beradaptasi dan menambah kekuatan. Begitu juga dalam cabang olahraga bola futsal, bahwa kekuatan (*power*) merupakan faktor penting. Upaya peningkatan prestasi dalam olahraga terus dilakukan, diantaranya dengan melakukan latihan-latihan sesuai dengan metode yang tepat tanpa mengesampaikan prinsip-prinsip latihan.

Pembahasan pengaruh yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan *shooting* pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024..

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada pengaruh latihan *ankle weight* diperoleh  $t_{hitung} = 4,438$  dan dengan menggunakan  $dk = 30$  dan  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,75$ . Sedangkan latihan sirkuit diperoleh  $t_{hitung} = 4,388$  dan menggunakan data  $dk=30$  dan  $\alpha=0,05$  diperoleh  $t_{tabel}=2,75$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang artinya ada hasil ketepatan *shooting* diantara siswa yang diberikan latihan *ankle weight* dan latihan sirkuit .

## V. KESIMPULAN

Ada dampak penerapan dari latihan *ankle weight* terhadap hasil ketepatan shooting pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024., dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $t_{hitung}$  menunjukkan angka 4,438 sedangkan  $t_{tabel}$  menunjukkan angka 2,75. Ada dampak penerapan dari latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan shooting pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun pelajaran 2023/2024., dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .  $t_{hitung}$  menunjukkan angka 4,388 sedangkan  $t_{tabel}$  menunjukkan 2.75. Latihan *ankle weight* memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan latihan sirkuit, dimana latihan *ankle weight* memberikan nilai hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan sirkuit terhadap hasil ketepatan shooting Pada team futsal SMPN 24 Samarinda tahun ajaran 2023/2024..

## DAFTAR PUSTAKA.

- Alam, T. G. M. R. (2019). Comparative Analysis Between Pre-test/Post-test Model and Posttest-only Model in Achieving the Learning Outcomes. *Pakistan Journal of Ophthalmology*, 35(1), 4–8. <https://doi.org/10.36351/pjo.v35i1.855>
- Dwi Yulia Safitri, 2018, *Jurnal Volleyball, Ankle weight training, limb power*, hal:3
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/view/11749>
- Efendi, A. Y. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 9 Padang). *Jurnal Menara Ilmu*, 10(73), 140–150. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/95>
- Ismaryati, 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Penerbitan dan Percetakan UNS
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga Edisi Kedua (edisi ke-2)*. Pers Universitas Unesa
- Muhammad Arisandy Mulyono, 2014. *Sejarah, Teknik dan Peraturan Futsal*, Banda Aceh: Universitas Banda Aceh
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In C. . Dr. Abdul Rahman H., M.T. (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga (1st ed.)*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta