

Pengaruh Metode Latihan *Interval* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Futsal Karang Taruna Desa Upang Cemara

Arya Roy Jordie¹, Hetilaniar¹, Rury Rizhardi¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: aryaroyjordie2020151017@gmail.com

Article History: Received on 1 November 2024, Revised on 12 March 2025,
Published on 30 May 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval dapat mempengaruhi shooting pada permainan futsal oleh karang taruna Desa Upang Cemara. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan metode one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemuda Desa Upang Cemara sekitar 120 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian peneliti mengambil 7 orang. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sample. Teknik pengumpulan data menggunakan metode latihan program latihan shooting permainan futsal. Teknik analisis data menggunakan rumus uji-t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemuda karang taruna Desa Upang Cemara diperoleh hasil rata-rata pretest sebesar 15,4 dan rata-rata posttest sebesar 18,42 yang menunjukkan bahwa latihan metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan shooting permainan futsal karang taruna Desa Upang Cemara. Karena terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan atau treatment. Pada uji hipotesis diperoleh nilai t hitung $>$ t tabel atau $9,139 >$ $2,015$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan interval terhadap kemampuan shooting permainan futsal karang taruna Desa Upang Cemara.

Kata Kunci: Kemampuan *Shooting*, Metode Latihan *Interval*, Permainan Futsal

Abstract: This study aims to find out the influence of the interval training method can affect shooting in futsal games by the youth organization of Upang Cemara Village. This type of research is experimental research, using the one group pretest posttest design method. The population in this study is youth from Upang Cemara Village around 120 people. Meanwhile, the sample in the research researcher took 7 people. The sample determination technique in this study uses the purposive sample technique. The data collection technique uses the practice program method for shooting futsal games. The data analysis technique uses the t -test formula. Based on the results of research that has been carried out on the youth of the Upang Cemara Village youth organization, the average result of the pretest is 15.4 and the average posttest is 18.42, which shows that the practice of the interval training method can improve the shooting ability of futsal games in the youth organization of Upang Cemara

Village. Because there is an increase after being given treatment compared to before being given treatment or treatment. In the hypothesis test, the t-count value $>$ t-table or $9.139 > 2.015$ was obtained so that it can be concluded that there is an influence of the interval training method on the shooting ability of the futsal game of the youth organization of Upang Cemara Village.

Keywords: *Futsal Game, Interval Training Method, Shooting Ability*

A. Pendahuluan

Setiap manusia dalam menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar memiliki banyak cara, salah satunya dengan melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang bahkan untuk mencapai prestasi. Salah satu tujuan olahraga yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, namun untuk mencapai prestasi tertinggi bukan merupakan suatu hal yang mudah. Diperlukan proses latihan berjenjang yang terus menerus dan konsisten mulai dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kegiatan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara kesehatan jasmani atau bentuk- bentuk kegiatan jasmani yang teratur terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar. Olahraga di masyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasiannya, dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai ruang lingkup masyarakat yang melaksanakannya (Gunawan Manullang, 2018, p. 2). Olahraga Futsal adalah salah satu olahraga paling terkenal di seluruh planet saat ini. Hampir setiap negara atau daerah bermain futsal. Futsal adalah permainan prestasi, di mana banyak individu dan anak muda saat ini melakukan futsal sebagai diskusi untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang ideal membutuhkan kapasitas fisik, strategis, khusus, dan mental yang hebat. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain masing-masing bermain di lapangan, masing-masing kelompok berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga agar musuh tidak mencetak gol, apalagi futsal. merupakan olahraga tim yang membutuhkan banyak tuntutan fisik termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk mengubah arah dengan cepat dan terorganisir.

Pada permainan futsal terdapat beberapa teknik yang dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. "Teknik teknik dasar dalam permainan futsal ada

beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)". Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah *shooting*. Teknik *passing*, *control* dan *dribbling* memang merupakan teknik yang sering dilakukan saat pertandingan tetapi sehebat apapun permainan futsal, mencetak gol tetap menjadi tujuan utama. Dan teknik terakhir dalam proses mencetak gol adalah *shooting*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan *shooting* pemuda karang taruna Desa Upang Cemara yang kurang baik menjadi kendala untuk menciptakan gol. Pada saat pertandingan sesungguhnya pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara hanya mampu mencetak gol melalui *shooting* 2 kali dari 7 kali *shooting*. Sisanya dapat diselamatkan oleh kiper, membentur tiang/mistar dan tidak mengarah ke sasaran pada saat bertanding *shooting* pemain masih melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan. Beberapa faktor penyebab hal itu terjadi dikarenakan program Latihan *shooting* target kurang tepat untuk melatih kemampuan *shooting*, Pada saat latihan lapangan yang kurang rata, tidak ada garis pembatas dan peralatan latihan yang kurang memadai seperti kerucut, rompi, *stopwatch* mengakibatkan kurangnya kemampuan *shooting*. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya meningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan. Untuk mendapatkan keterampilan *shooting* yang baik maka diperlukan Latihan yang baik. Maka dari itu peneliti menerapkan Latihan *interval training* yang bertujuan meningkatkan dan mempertahankan kecepatan dan ketepatan *Shooting*. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dengan adanya latihan *shooting* dengan Latihan Interval diharapkan ketepatan *shooting* pemain kearah gawang dapat meningkat, sehingga peluang untuk mencetak gol juga akan meningkat dan dapat meraih kemenangan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan studi ilmiah yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal Karang Taruna Desa Upang Cemara.

Menurut penelitian yang dilakukan M. Alridho Hasan, (2022). Pengaruh *Interval Training* terhadap Daya Tahan Akademi Futsal Petropali. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas sriwijaya. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 Atlet futsal petropali. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Interval Training sangat berpengaruh pada daya tahan tubuh Atlet Futsal Petropali. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Reza Reonaldy dkk, (2022). The Effect of Interval Training on Run Speed on the Futsal Them of SMAN 5 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah tim pemain futsal SMA negeri 5 Pekanbaru dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa analisis yang dilakukan nilai

antara tes awal dan tes akhir latihan interval training terhadap kecepatan dengan pada taraf signifikan, hal ini menunjukkan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan interval training terhadap kecepatan pemain Futsal SMA Negeri 5 Pekanbaru.

Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Miftahudin dkk, (2023). Pengaruh Latihan Interval Dan Motivasi Untuk Meningkatkan VO2MAX Pada Atlet Futsal. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Jasmani, Olahraga dan rekreasi Universitas Suryakencana. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 Orang dibagi menjadi 2 kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan metode Latihan interval memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan VO2MX. Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dapat disimpulkan 1) Latihan tanpa menggunakan metode Latihan interval tidak berpengaruh pada peningkatan VO2MX; 2) Latihan setelah diberi pelakuan latihan interval berpengaruh signifikan terhadap VO2MX. Berdasarkan ketiga penelitian di atas, jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti sama-sama memiliki kesamaan yaitu penggunaan metode latihan *interval*, sementara perbedaannya adalah terletak pada objek, subjek, dan waktu penelitian.

B. Metode Penelitian

Berdasarkan temuan hasil penelitian diperoleh data hasil penelitian yang merupakan hasil *treatment* latihan dengan berbagai macam metode Latihan *interval* selama 16 kali dengan frekuensi pertemuan setiap hari sebanyak 16 kali pertemuan. Dengan menggunakan metode Pre-eksperimen Design Group yaitu dengan *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu group. Tes ini dilaksanakan di lapangan bola Desa Upang Cemara Kec. Muara Telang.

Tabel 1. Data Pretest Dan Posttest Ketepatan Shooting

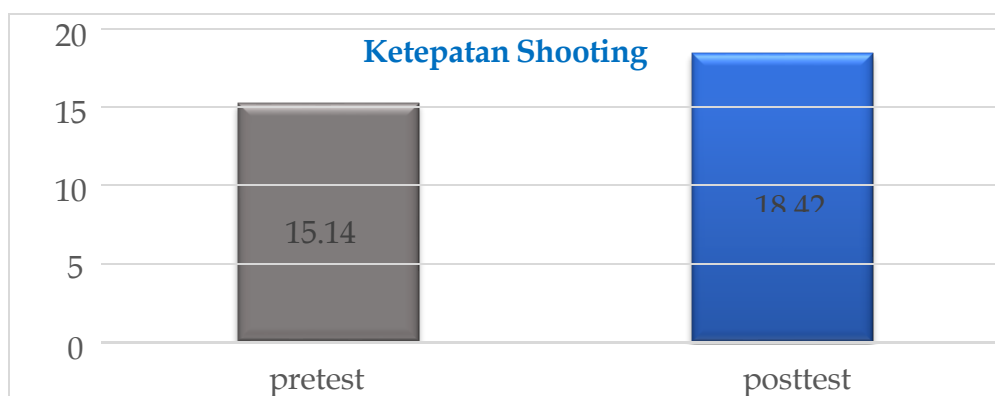
No	Nama	Pretest						Posttest					
		1	2	3	4	5	Jumlah	1	2	3	4	5	Jumlah
1	DNI	4	3	3	2	3	15	5	3	4	5	3	20
2	AGS	4	2	2	4	3	15	5	3	3	4	3	18
3	ARY	3	2	4	3	5	17	4	5	3	3	5	20
4	SAR	2	5	3	2	1	13	3	4	2	5	3	17
5	DID	4	2	3	3	2	14	4	3	2	4	3	16
6	ACO	5	3	2	4	3	17	4	5	3	4	4	20
7	AND	2	3	5	3	2	15	3	5	2	5	3	18

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara selengkapnya disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting

Statistik	Pretest	Posttest
N	7	7
Mean	15.14	18.42
Median	15.00	18.00
Mode	15.00	20.00
Std. Deviation	1.46	1.61
Minimum	13.00	16.00
Maximum	17.00	20.00

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Karang Taruna Desa Upang Cemara disajikan pada Gambar sebagai berikut:

**Gambar 1. Diagram Batang Pretest Dan Posttest Ketepatan Shooting**

Berdasarkan Gambar di atas, menunjukkan bahwa *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara rata-rata sebesar 15,14, lalu meningkat pada saat *post-test* sebesar 18,42.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* permainan futsal, pemuda karang taruna Desa Upang Cemara harus melakukan latihan dasar dan serangkaian latihan misalnya latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* terhadap permainan futsal yang dilakukan dengan cara memilih jenis Latihan *interval training* yang memuat unsur gerakan teknik dasar permainan futsal khususnya pada teknik *shooting*. Untuk memenuhi unsur gerakan Teknik *shooting*, peneliti memilih latihan yang menarik dan populer serta mudah dipahami oleh yaitu Latihan *interval training*. Penerapan latihan *interval training* dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang

dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa Pada karang taruna Desa Upang Cemara bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan treatment dengan metode Latihan *interval* terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara setelah diberikan treatment dengan metode Latihan *interval*. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu *treatment* dengan metode Latihan *interval*.

C. Hasil Penelitian dan pembahasan

Berdasarkan temuan hasil penelitian diperoleh data hasil penelitian yang merupakan hasil *treatment* latihan dengan berbagai macam metode Latihan *interval* selama 16 kali dengan frekuensi pertemuan setiap hari sebanyak 16 kali pertemuan. Dengan menggunakan metode Pre-eksperimen Design Group yaitu dengan *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu group. Tes ini dilaksanakan di lapangan bola Desa Upang Cemara Kec. Muara Telang.

Tabel 3. Data Pretest Dan Posttest Ketepatan Shooting

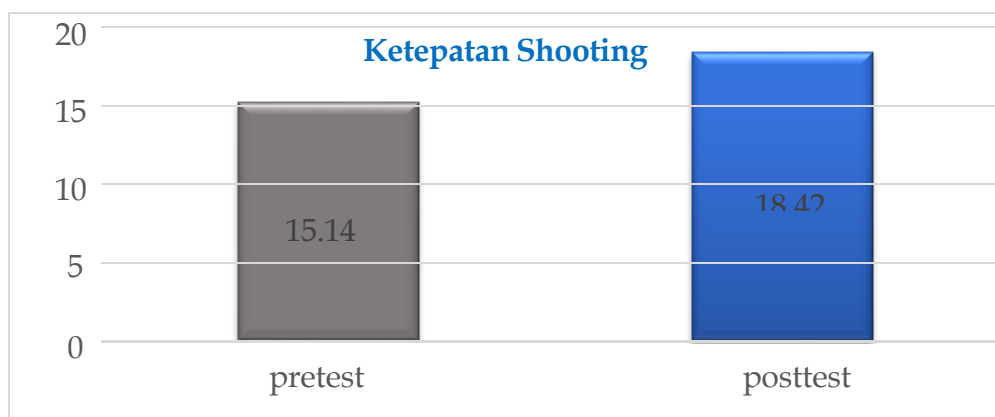
No	Nama	Pretest						Jumlah	Posttest					
		1	2	3	4	5	1		2	3	4	5	Jumlah	
1	DNI	4	3	3	2	3	15	5	3	4	5	3	20	
2	AGS	4	2	2	4	3	15	5	3	3	4	3	18	
3	ARY	3	2	4	3	5	17	4	5	3	3	5	20	
4	SAR	2	5	3	2	1	13	3	4	2	5	3	17	
5	DID	4	2	3	3	2	14	4	3	2	4	3	16	
6	ACO	5	3	2	4	3	17	4	5	3	4	4	20	
7	AND	2	3	5	3	2	15	3	5	2	5	3	18	

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara selengkapnya disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Pretest Dan Posttest Ketepatan Shooting

Statistik	Pretest	Posttest
N	7	7
Mean	15.14	18.42
Median	15.00	18.00
Mode	15.00	20.00
Std. Deviation	1.46	1.61
Minimum	13.00	16.00
Maximum	17.00	20.00

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Karang Taruna Desa Upang Cemara disajikan pada Gambar sebagai berikut:

**Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting**

Berdasarkan Gambar di atas, menunjukkan bahwa *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara rata-rata sebesar 15,14, lalu meningkat pada saat *post-test* sebesar 18,42. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* permainan futsal, pemuda karang taruna Desa Upang Cemara harus melakukan latihan dasar dan serangkaian latihan misalnya latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* terhadap permainan futsal yang dilakukan dengan cara memilih jenis Latihan *interval training* yang memuat unsur gerakan teknik dasar permainan futsal khususnya pada teknik *shooting*. Untuk memenuhi unsur gerakan Teknik *shooting*, peneliti memilih latihan yang menarik dan populer serta mudah dipahami oleh yaitu Latihan *interval training*. Penerapan latihan *interval training* dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa futsal *shooting*

merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa Pada karang taruna Desa Upang Cemara bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan treatment dengan metode Latihan *interval* terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara setelah diberikan treatment dengan metode Latihan *interval*. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu *treatment* dengan metode Latihan *interval*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa penelitian yang telah dilakukan terhadap pemuda pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara menunjukkan bahwa treatment dengan metode Latihan interval dapat meningkatkan kemampuan shooting para pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau treatment, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh metode Latihan interval terhadap kemampuan shooting para pemain futsal karang taruna Desa Upang Cemara.

E. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami berikan kepada dosen kami yang memberikan masukan dan dorongan semangat untuk terus berkarya. Terima kasih juga kepada seluruh tenaga pendidik dan kependidikan yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Referensi

Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Hasan, M. Alridho. Pengaruh *Interval Training* terhadap Daya Tahan Akademi Futsal Petropali. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. (2022).
- Jujur Gunawan Manullang, 2018. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan Tendangan Chudan Geri pada Cabang Olahraga Karate Dojo Universitas PGRI Palembang hal. 2
- Miftahudin, Iqbal. Pengaruh Lavvntihan Interval Dan Motivasi Untuk Meningkatkan Vo2Max Pada Atlet Futsal. Fakultas Kesehatan Jasmani, Olahraga dan rekreasi, Universitas Suryakencana. (2023)
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9
- Reonaldy, Reza. *The Effect Of Interval Training On Run Speed On The Futsal Them Of Sman 5 Pekanbaru*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau. (2022).