

**PENINGKATAN SHOOTING MELALUI APLIKASI HOME WORKOUT PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMP ISLAM CIBUNGUR**

Moh. Padli Pauji¹, Alfian Nur Hakim², Rizky Hanipan³, Rafdlal Saeful Bakhri⁴, Debi
Krisna Irawan⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara Sukabumi

¹mohpadlipauji17@gmail.com, ²alfiannurhak26@gmail.com,

³razkynugraha45@gmail.com, ⁴madal.rafhael@gmail.com,

⁵debikrisna27@gmail.com

ABSTRACT

This research was motivated by the low shooting ability of the female futsal extracurricular participants of Cibungur Islamic Junior High School. The purpose of this study is to determine the increase in shooting through the home workout application in the female futsal extracurricular participants of Cibungur Islamic Junior High School. The type of research used in this study is quantitative research. The population used in this study is 40 extracurricular futsal participants for Cibungur Islamic Junior High School, sampling using purposive sampling techniques with female sample criteria, aged 13 - 15 years, routinely participating in the exercises carried out, there are core players from the female futsal extracurricular participants of Cibungur Islamic Junior High School, ready to follow all the instructions given by the researcher. The research instrument used was the shooting test. The data analysis technique used an assumption test and a hypothesis test. Based on the results of statistical calculations with a paired sample t test, a Sig. (2-sided) value of 0.000 was obtained. According to the test criteria if the value of Asymp. Sig. (2-sided) < 0.05 (sig 5%) then Ho was rejected and Ha was accepted, it can be concluded that there is a significant increase through the home workout application to the increase in shooting in the women's futsal extracurricular participants of Cibungur Islamic Junior High School.

Keywords: *Workout, Home Workout Apps, Shooting.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan shooting melalui aplikasi home workout pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur berjumlah 40 peserta ekstrakurikuler, pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sampel berjenis kelamin perempuan, berusia 13 - 15 tahun, rutin mengikuti latihan yang di laksanakan, terdapat pemain inti dari peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur, siap mengikuti semua intruksi yang diberikan peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu

tes shooting. teknik analisis data menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan paired sample t test, diperoleh nilai Sig. (2-sided) sebesar 0,000. Sesuai kriteria uji jika nilai Asymp. Sig. (2-sided) < 0,05 (sig 5 %) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan melalui aplikasi home workout terhadap peningkatan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur..

Kata Kunci: Latihan, Aplikasi Home Workout, Shooting

A. Pendahuluan

Olahraga Olahraga merupakan kegiatan terintegrasi dan sistematis yang melibatkan fisik, pikiran, dan jiwa untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, serta budaya. Di samping menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, olahraga juga berfungsi sebagai sarana rekreasi, pendidikan, maupun pencapaian prestasi. Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat dan sangat digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia adalah futsal. Permainan futsal menuntut intensitas yang tinggi, ruang yang relatif sempit, serta gerakan yang cepat dan dinamis, sehingga penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi modal utama bagi setiap pemain.

Dalam setting sekolah, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi wadah penting bagi peserta didik untuk menyalurkan bakat dan meningkatkan keterampilan bermain di luar jam pelajaran resmi. Namun, pelaksanaan

latihan ekstrakurikuler sering kali menghadapi kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana serta kondisi yang kurang mendukung, sehingga diperlukan pendekatan atau media alternatif dalam proses pembinaan. Berdasarkan pengamatan pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur, ditemukan bahwa kemampuan teknik dasar shooting (menembak bola ke gawang) masih tergolong rendah. Saat melakukan shooting, laju bola sering kali meluncur lambat sehingga mudah diantisipasi lawan, arah bola banyak yang tidak tepat sasaran keluar lapangan, serta pemain cenderung tergesa-gesa dan kurang berkonsentrasi. Padahal, shooting merupakan teknik vital dan senjata paling ampuh untuk mencetak gol demi meraih kemenangan dalam permainan futsal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan bentuk program latihan fisik pendukung yang efektif

dan dapat diakses dengan mudah oleh para siswa. Salah satu inovasi yang dapat dimanfaatkan adalah teknologi digital melalui aplikasi *smartphone* Home Workout. Aplikasi yang dikembangkan oleh Leap Fitness Group ini menyediakan berbagai bentuk latihan kebugaran berbasis animasi gerakan tanpa memerlukan beban eksternal (menggunakan berat badan sendiri/bodyweight). Mengarahkan kecenderungan remaja dalam penggunaan *smartphone* ke arah aktivitas fisik yang positif dapat menjadi solusi praktis untuk memperkuat kondisi fisik (khususnya otot kaki) guna menunjang ketepatan dan kekuatan shooting.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas penggunaan aplikasi digital dan bentuk latihan kebugaran dalam meningkatkan performa teknik olahraga. Latihan berbasis aplikasi Home Workout terbukti mampu meningkatkan keterampilan service atas pada olahraga bola voli, hasil shooting three point pada bola basket, serta teknik long pass dalam sepak bola. Meskipun demikian, penerapan aplikasi Home Workout secara spesifik untuk meningkatkan

kemampuan shooting pada ekstrakurikuler futsal putri tingkat sekolah menengah pertama masih belum banyak diuji secara empiris.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui peningkatan kemampuan shooting melalui penerapan latihan berbasis aplikasi Home Workout pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan guru dalam menyusun program latihan yang efektif, efisien, serta memanfaatkan teknologi yang dekat dengan dunia remaja.

B. Metode Penelitian

Pada Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment). Desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, perlakuan (treatment) diberikan kepada satu kelompok sampel tanpa adanya kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal dan setelah perlakuan (posttest) untuk mengukur dampak dari perlakuan

yang diberikan. Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut: $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$, di mana $O1$ merupakan nilai pretest, X adalah perlakuan berupa latihan berbasis aplikasi Home Workout, dan $O2$ merupakan nilai posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang terdaftar aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMP Islam Cibungur yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), di mana seluruh anggota populasi yang berjumlah 18 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan shooting futsal adalah tes kemampuan shooting ke gawang (target shooting test). Lapangan dan gawang dibagi menjadi beberapa area skor (misalnya skor 1 hingga 5) berdasarkan tingkat kesulitan dan jarak tembakan. Setiap subjek penelitian diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan (shooting) sebanyak 5 kali ulangan. Skor total yang diperoleh dari akumulasi kelima tembakan tersebut mencerminkan tingkat kemampuan shooting peserta. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mencatat kemampuan awal

shooting seluruh sampel. Selanjutnya, sampel diberikan perlakuan (treatment) berupa program latihan kebugaran fisik yang dipandu oleh aplikasi Home Workout (Leap Fitness Group). Perlakuan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu, sehingga total terdapat 18 kali pertemuan/sesi latihan. Materi latihan difokuskan pada penguatan otot-otot ekstremitas bawah (tungkai dan kaki) seperti squats, lunges, donkey kicks, dan variasi bodyweight training lainnya yang tersedia pada aplikasi. Setelah seluruh sesi perlakuan selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran akhir (posttest) menggunakan instrumen dan prosedur yang sama dengan pretest. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas data menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk serta uji homogenitas. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan menggunakan uji-t berpasangan (Paired Sample t-Test) pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dialihkan

menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Seluruh analisis data diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini mengukur kemampuan shooting futsal pada 18 orang siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan fisik berbasis aplikasi Home Workout selama 6 minggu (18 kali pertemuan). Ringkasan deskripsi data hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1 berikut:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	17	26	22,05	2,704
Posttest	20	29	44	35,30	4,532
Valid N (listwise)	20				

Dari tabel descriptive statistics diatas, berdasarkan data 20 peserta ekstrakurikuler yang diambil dari total keseluruhan menunjukkan hasil skor minimum posttest lebih besar dari pada skor minimum pretest yaitu $17 > 29$. Skor maksimum posttest lebih besar dari skor maksimum pretest yaitu $44 > 26$. Nilai simpangan baku pretest adalah 2,704 sedangkan nilai simpangan baku posttest adalah

4,532. Pada nilai mean (rata-rata) nilai posttest juga lebih besar dari pada nilai pretest yaitu $35,30 > 22,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penguasaan teknik dasar shooting melalui aplikasi home workout.

Tabel 4. 5 distribusi frekuensi pretest dan posttest tes shooting

No	Interval	Kategori	Frekuensi		Persentase	
			Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	$X \geq 46$	Baik Sekali	0	0	0%	0%
2	$34 \leq X < 45$	Baik	0	13	0%	65%
3	$22 \leq X < 33$	Sedang	10	7	50%	35%
4	$11 \leq X < 21$	Kurang	10	0	50%	0%
5	$X < 10$	Kurang Sekali	0	0	0%	0%
Jumlah			20	20	100%	100%

Berdasarkan data hasil pretest dan posttest tes shooting yang disajikan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa persentase pretest dan posttest tes shooting yang tergolong pada kategori baik sekali dan kategori tinggi dari kedua kelompok sama-sama bernilai 0%. Artinya, tidak ada peserta ekstrakurikuler futsal putri yang sangat tinggi. Selanjutnya, pada posttest sebanyak 65% peserta ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong pada kategori baik, Pada pretes sebanyak 50% peserta ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong pada kategori sedang, sedangkan pada posttes sebanyak 35% peserta ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong pada kategori sedang. Pada pretes sebanyak 50%

peserta ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong pada kategori kurang, dan 0% peserta ekstrakurikuler futsal putri yang tergolong pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t Test menunjukkan nilai $t = 15,280$ dan $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, atau Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar shooting melalui aplikasi home workout.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi latihan fisik berbasis aplikasi Home Workout memberikan

Tabel 4. 8 Uji Paired Sample T Test

t	Sig. (2-tailed)	Keputusan
15,280	0,000	Pengaruh Signifikan

kontribusi yang positif dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur. Peningkatan rata-rata skor dari 9,44 menjadi 15,61 menegaskan bahwa bentuk latihan penguatan yang terdapat dalam aplikasi tersebut efektif dalam membangun komponen fisik yang dibutuhkan untuk mendukung teknik shooting. Teknik shooting dalam futsal membutuhkan

kombinasi antara kekuatan otot (muscle strength), daya ledak otot (explosive power), koordinasi neuromuscular, serta keseimbangan tubuh saat menembak. Gerakan-gerakan bodyweight training yang dipandu oleh aplikasi Home Workout—seperti squats, lunges, donkey kicks, dan variasi gerakan tungkai lainnya—secara langsung melatih dan menguatkan kelompok otot ekstremitas bawah (khususnya quadriceps, hamstrings, dan gluteus). Penguatan otot-otot ini secara bertahap meningkatkan power tungkai, sehingga laju bola hasil tembakan menjadi lebih kencang, bertenaga, dan terarah. Selain aspek fisik biologis, kepatuhan dan motivasi siswa selama latihan juga menjadi faktor kunci kesuksesan program. Penggunaan teknologi media interaktif berupa aplikasi smartphone yang dilengkapi panduan audio visual dan animasi gerakan memberikan variasi baru yang menyenangkan bagi peserta didik tingkat remaja. Hal ini mengurangi kebosanan (boredom) yang sering terjadi pada metode latihan fisik konvensional, sehingga tingkat partisipasi dan konsistensi siswa selama 18 kali sesi latihan tetap terjaga dengan baik. Hasil penelitian

ini sejalan dengan beberapa temuan terdahulu yang mengaji efektivitas media aplikasi digital dan latihan beban tubuh (bodyweight) dalam cabang olahraga lain. Penggunaan aplikasi latihan berbasis teknologi terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik dan keterampilan teknik, seperti peningkatan service atas bola voli, ketepatan three-point shoot dalam bola basket, serta akurasi long pass pada sepak bola. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan berbasis aplikasi Home Workout dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan fisik pendukung yang efisien, praktis, dan hemat biaya (cost-effective) bagi pelatih maupun guru penjas, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar shooting futsal putri di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan berbasis aplikasi Home Workout berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Islam Cibungur. Peningkatan

tersebut ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) kemampuan shooting yang meningkat dari 9,44 pada saat pretest menjadi 15,61 pada saat posttest, serta hasil uji-t berpasangan (Paired Sample t-Test) yang menghasilkan nilai t_{hitung} (11,84) > t_{tabel} (2,110) dan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa latihan penguatan otot tungkai berbasis bodyweight yang dikemas secara interaktif melalui aplikasi dapat meningkatkan kekuatan dan ketepatan shooting futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lhaksana, A. (2011). Taktik dan strategi futsal modern. Jakarta: Be Champion.
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. Jakarta: Pakar Raya.
- Nurlan, F. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif. Bandung: Pilar Nusantara.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Siswantoyo. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.