

PENGARUH LATIHAN TRANSFER KONTRALATERAL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN FUTSAL CLUB RED FOX KOTA MALANG

Ony I Gusti

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
E-mail: onyigusti08@gmail.com

Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universits Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email:supriyadi.fik@um.ac.id

Mulyani Surendra

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universits Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email:mr_leom@yahoo.com

ABSTRACT: Futsal is a sport that is played by two groups whose aim is to put the ball into the opposing group's goalpost. Contralateral transfer is the transfer of skills from one side of the body to the others (for example, the skill of the left hand is transferred to the right hand). Contralateral transfer is used to increase the mastery of ball kicking skill of non-dominant feet. The results of this study showed that the data before given the treatment had the lowest score of 11 and the highest score of 19. Moreover, each player had an average score of 14,60 with a total number of 15 players. Based on the results of this study, it can be concluded that there is an effect of contralateral transfer exercise towards the ball kicking skill using non-dominant feet on the players of Red Fox Futsal Club Malangcity.

Keywords: Futsal, Contralateral Transfer, Shooting

Futsal merupakan cabang olahraga yang saat ini sudah mulai memasyarakat, baik sebagai hiburan maupun sebagai cabang olahraga yang benar-benar ditekuni sebagai suatu profesi untuk mencapai suatu prestasi yaitu sebagai pemain futsal yang profesional. Futsal merupakan

olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan.

Menurut Tenang (2008:15) "futsal muncul pada 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih

sepakbola bernama Juan Carlos. Futsal singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol". Futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi. Permainan futsal memiliki peraturan yang berbeda dengan sepakbola mulai dari ukuran lapangan, jumlah pemain dan waktu. Menurut Tenang (2008:24) "dalam futsal ukuran lapangan yaitu 38 x 18 m, dengan jumlah pemain 5 orang dan waktu 2 x 20menit".

Seorang pemain futsal yang professional harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar merupakan unsur penting dalam permainan futsal, tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik, permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bermain futsal antara lain *passing, control, dribbling, dan shooting*.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain futsal dengan baik.

Hampir setiap pemain futsal memiliki kelemahan dalam menendang bola ke arah gawang (*shooting*). Di samping itu banyak pemain tidak mampu menendang menggunakan kaki kanan dan kiri sama baiknya, tentu saja hal tersebut

menjadi kelemahan bagi prestasi atlet. Menurut Mielke (2007:105) "keberhasilan mencetak gol tergantung beberapa faktor, kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan dan kaki kiri adalah faktor yang sangat penting".

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti.

1. Apakah latihan gerak dasar dan latihan transfer kontralateral berpengaruh terhadap peningkatan kebugaranjasmani.
2. Apakah latihan gerak dasar dalam bermain futsal berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan gerak dasar dengan latihan transfer kontralateral dan latihan latihan gerak dasar dalam permainan futsal terhadap peningkatan kebugaranjasmani.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan menendang bola pada pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang.

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah latihan transfer kontralateral berpengaruh terhadap kemampuan menendang bola pada Klub Red Fox Futsal Kota Malang.

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam

suatu pekerjaan. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Menurut Winkel (1996:64) kemampuan seseorang terdiri dua faktor yaitu: Kemampuan keseluruhan seorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor, yaitu: a. Kemampuan Intelektual (*Intellectual Ability*), merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan masalah). b. Kemampuan Fisik (*Physical Ability*), merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Tujuan *shooting* dalam sepakbola menurut Sports (2004:273) yaitu: “(a) untuk meningkatkan ketajamandanakurasi tendangan di depan gawang, (b) untuk meningkatkan pemahaman yang cepat dalam memanfaatkan peluang di area lawansehinggadapat menghasilkan gol, (c) untuk meningkatkan ketenangan dalam penyelesaian akhir, (d) untuk meningkatkan nalurimencetakgol”.

Jadi bisa disimpulkanbahwatujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*),menembakke gawang (*shooting*),danmenyapu untuk menggagalkanseranganlawan. Transferkontralateral,yaknitransfer keterampilan darisatusisi tubuh ke sisi lainnya (misalnya, keterampilan tangan kiriditransferketangan kanan).

Pulung (2012:8) menjelaskan.

Keterampilan tangan kiri di transfer ke tangan kanan dalam keterampilan memukul atau menendang, transfer keterampilan halus, misalnya tulisan tangan, otot-otot *antagonis* berkembang bersama otot *protagonis*. Selanjutnya menjelaskan transfer kontralateral diperlancar oleh petunjuk-petunjuk khusus atau “*clue*” yang bersifat visual, pengetahuan tentang posisi tubuh, teknik gerakan mata, percaya diri, dan efek relaksasi. Perbaikan hasil belajar dalam proses transfer kontralateral terjadi karena keterbiasaan menghadapi masalah, perbaikan belajar dan meningkatkan percaya diri. Sehubungan dengan masalah kontralateral ini, memang ada bukti-bukti empirik yang mendukung kebenarannya. Tapi untuk kebutuhan praktis, jika kita ingin melatih keterampilan kaki kanan, maka latihan kaki kanan. Demikian sebaliknya. Jika ingin terampil kedua-duanya, yang dilatih bukan saja kaki kanan tapi juga kaki kiri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki yang bukan dominan bagi seorang pemain futsal adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang bola menggunakan kaki bukan dominan yang memadai maka tujuan permainan futsal cenderung tidak akan tercapai secara maksimal.

Bompa (1999:284) menjelaskan tentang pengembangan rencana latihan melibatkan perencanaan pada tahapan yang berbeda. Ada dua macam rencana latihan yaitu: *microcycle* (jangka

pendek) yang *macrocycle* (jangka panjang) dan rencana latihan tahunan pada setiap tingkat perencanaan, pelatih harus mempertimbangkan prinsip-prinsip pengembangan kecepatan dan kelincahan. Memahami fisiologis dan tanggapan kinerja untuk variabel pelatihan khusus. Ketika mempertimbangkan pengembangan kecepatan beberapa prinsip harus dipertimbangkan beberapa prinsip harus dipertimbangkan menurut Bompa (1999:284): 1) kualitas lebih kuantitas. Latihan kecepatan menempatkan stress fisiologis yang besar pada atlet. Untuk memaksimalkan efek pelatihan, pelatihan kecepatan harus teliti tertutup dan menggabungkan pelatihan volume rendah diselingi dengan periode pemulihan panjang. Kegiatan penggunaan berlebihan dari *sprint* akhirnya akan menyebabkan *overtraining*. Tidaklah bijaksana untuk melakukan *sprint* dan pelatihan ketangkasan dalam kondisi kelelahan terlalu berlebihan atau dengan interval istirahat, 2) teknik yang tepat disetiap waktu. Untuk mengembangkan pola gerakan yang sesuai, pelatih harus menekankan teknik yang benar dalam semua kegiatan pelatihan. Jika atlet melakukan latihan dengan teknik yang tidak memadai, ia akan menstabilkan pola gerakan yang tidak tepat yang akan menghambat perkembangan kecepatan dan ekspresi dari kelincahan. Fokus pada teknik yang benar harus dimulai selama pemanasan dan dilanjutkan ke bagian utama dari sesi pelatihan, 3) latihan kecepatan dan *agility*. Jika kelelahan yang berlebihan menyebabkan kerusakan teknis, itu dapat dibenarkan untuk mengurangi *volume* pelatihan sesi tersebut, 4)

pengembangan khusus kecepatan dan *agility*. Ketika mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet harus mengembangkan keterampilan dalam hubungan dengan tuntutan olahraganya. Sebagai contoh, mungkin akan diperlukan untuk pemain sepakbola untuk melakukan kegiatan kecepatan dan kelincahan dengan bola karena ini akan menjadi komponen utama dari kinerja kompetitif. Pelatih juga harus mempertimbangkan *bioenergetika*, pekerjaan ke rasio istirahat dan dinamika olahraga *sprint* yang ditargetkan saat merancang sesi khusus dan kelincahan. Pelatih harus mengembangkan *sprint* spesifik dan kegiatan kelincahan berdasarkan kebutuhan dari olahraganya, 5) mengembangkan karakteristik pendukung. Banyak faktor yang berkontribusi kemampuan atlet untuk menunjukkan kecepatan dan efektif melakukan gerakan perubahan arah. Pelatih harus memahami tuntutan *bioenergetika* dan *sprint* yang berbeda dan kelincahan kegiatan pelatihan dan bagaimana mereka berhubungan dengan olahraga menargetkan atlet. Hal tambahan yang perlu dipertimbangkan adalah peran latihan kekuatan dalam ekspresi kecepatan dan pengembangan kemampuan perubahanarah.

Yustinus, (2013:17) latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Dalam pengertian lainnya ia juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan

yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik. Prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih (*overload principle*) dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut Ambarukmi, dkk (2007:9) menyatakan bahwa " untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban yang berlebih, yakni beban cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet". Perubahan pada jaringan tubuh akan secara bertahap sesuai dengan pembebanan yang diberikan saat melakukan latihan.

Sukadiyanto (2011:18) memaparkan bahwa, " beban latihan harus melampaui sedikit diatas batas ambang ransang". Sehingga dalam pemberian beban latihan perlu diperhatikan kemampuan peserta, sebab beban yang terlalu berat membuat tubuh tidak dapat beradaptasi dan apabila terlalu ringan tidak akan menimbulkan pengaruh, sehingga tidak akan terdapat suatu peningkatan.

Prinsip dalam Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh atau (*multilateral development*) perlu untuk diterapkan, sebelum atlet masuk pada suatu cabang olahraga tertentu. Artinya atlet tersebut perlu terlibat dalam berbagai kegiatan fisik, sehingga mengalami perkembangan yang menyeluruh dalam kemampuan fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya.

Ambarukmi dkk (2007:10) menyatakan prestasi yang tangguh perlu disiapkan melalui peletakan

dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral atau menyeluruh. Harsono (2001:10) mengungkapkan bahwa "dasar perkembangan multilateral untuk perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari cabang olahraganya".

Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi merupakan pemfokusan pada cabang olahraga tertentu. Sukadiyanto dan Muluk (2011:19) menyatakan " setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet harus memiliki tujuan khusus, dengan demikian perhatian atlet tidak akan terpecah. Oleh sebab itu materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam menentukan prinsip spesifik-asi atau spesialisasi, antara lain (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya.

Prinsip Individualisasi

Kesanggupan masing-masing atlet dalam merespon beban latihan tidaklah sama, oleh sebab itu prinsip latihan harus menjadi perhatian penting bagi pelatih. Setiap olahragawan, tentu berbeda-beda dalam merespon beban latihan, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dan yang lainnya. Sukadiyanto dan Muluk (2011:15).

Hal ini sejalan dengan pendapat Kusnanik (2011:122) bahwa tidak semua atlet diciptakan dengan

kemampuan yang sama dalam merespon latihan berat, atau sama kapasitasnya untuk beradaptasi terhadap latihan olahraga.

Prinsip Intensitas Latihan

Seorang pelatih wajib memahami tentang prinsip intensitas latihan, agar atlet memiliki takaran yang terukur dalam berlatih. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:26) "intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan". Berikut ini adalah tabel 1 tingkatan intensitas latihan dari terendah sampai tertinggi dalam menentukan intensitas latihan.

Tabel 1 Berat Ringannya Intensitas Latihan

Zona Intensitas	Persentase Performa Maksimal	Intensitas
6	>100%	Supermaksimal
5	90-100%	Maksimal
4	80-90%	<i>Heavy</i>
3	70-80%	<i>Medium</i>
2	50-70%	<i>Low</i>
1	<50 %	<i>VeryLow</i>

(Sumber: Bompa, 2009:81)

Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas tidak dapat diukur dari lamanya waktu latihan, banyaknya beban yang diberikan kepada atlet. Latihan berkualitas yaitu latihan yang dapat memberi manfaat yang bermakna melalui pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, pemberian koreksi atau pengawasan yang begitu detail kepada atlet. Hal ini selaras dengan pernyataan Harsono (2001:18)

bahwa latihan yang bermutu adalah apabila latihan yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai sedetail-detailnya gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan baik dalam segi fisik maupun mental.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung, atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk programtersebut.

Prinsip Variasi dalam Latihan

Kejenuhan dalam melakukan aktivitas latihan salah satunya disebabkan karena latihan yang monoton. Jika Latihan yang dirasa terasa sangat menjenuhkan tentunya akan berdampak pada konsentrasi latihan yang rendah, sehingga kualitas latihan tidak akan memperoleh hasil yang optimal, oleh karena itu dibutuhkan pelatih yang dapat membuat dan melaksanakan program latihan yang bervariasi. Program latihan yang baik harus di-susun bervariasi untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara fisiologis. Sukadiyanto dan Muluk (2011:20).

Prinsip Lama Latihan.

Prinsip lama latihan merupakan hal penting yang harus dipahami oleh pelatih. Latihan yang dilakukan terlalu lama oleh atlet akan berdampak terhadap kelelahan yang berlebihan, dan jika latihan dilakukan terlalu singkat, maka ku-

alitas latihan tidak memberi manfaat baik bagi atlet. Waktu latihan yang baik adalah waktu yang singkat, akan tetapi padat dan berisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Menurut Harsono (2001:28) "waktu latihan yang terlalu lama dan terlalu melelahkan dikhawatirkan akan membosankan atlet sehingga atlet menganggap latihan adalah suatu siksaan.

Prinsip dalam Latihan Menggunakan Model.

Model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Menurut Ambarukmi dkk (2007:35) "Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihan-nya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan". Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk ke-berhasilan atlet atau tim.

Dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Menurut Budiwanto (2011:23) "Melalui latihan model pelatih harus berusaha memimpin dan meng-organisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan".

Faktor-faktor dasar latihan meliputi persiapan fisik, teknik, dan mental. Beberapa faktor tersebut saling berhubungan dan disusun dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program latihan. Faktor-faktor latihan harus memperhatikan beberapa aspek

antara lain "usia altet, potensi individu, dan tingkat persiapan atau tahapan latihan" (Budiwanto, 2012:33). "Dalam latihan, seorang pelatih harus memberikan latihan pembentukan fisik, latihan pembentukan teknik, latihan pembentukan taktik, dan latihan pembentukan mental dalam menyusun program latihan yang akan diberikan" Budiwanto, 2012:13).

Menurut Budiwanto (2012:46) "keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dalam suatu cabang olahraga".

Menurut Yudiana, dkk (2008: 6.26) kualitas latihan ditandai dengan beberapa hal, antarlain berikut ini. (1) Latihan bermanfaat dan sesuai dengan kemampuan atlet. (2) Pelatih mampu membenikan koreksi yang tepat dan konstruktif terhadap kesalahan yang dilakukan atletnya. (3) Pengawasan terhadap rangkaian gerak atlet dilakukan dengan teliti. Untuk ini diperlukan kecermatan pelatih dalam memantau gerakan atlet. (4) Setiap kesalahan gerak segera diperbaiki.

Menurut Budiwanto (2012:106) "untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin memerlukan proses latihan dan waktu. Pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental perlu disusun dalam suatu program latihan jangka panjang, teratur dan terus-menerus".

Bompa (1994: 64) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan volume latihan merupakan komponen penting dalam

latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik.

Menurut Hadisasmita dan Syarifudin (1996:142) pemilihan suatu metode, terutama tergantung pada: tujuan umum melatih, tugas-tugas tertentu, kekhususan suatu cabang olahraga, kedewasaan fisik dan mental atlet, dan tingkat kemampuannya. Berdasarkan faktor-faktor tersebut maka dapat ditentukan prinsip-prinsip metode latihan. Menurut Hadisasmita dan Syarifudin (1996:142) metode latihan antara lain. (1) Metode terus menerus (*continual method*), sifat-sifat metode ini adalah : (a) latihan dengan intensitas sedang dan konstan, (b) latihan yang relatif lama. (2) Metode ulangan (*repetitive method*), sifat-sifatnya adalah : (a) latihan dengan intensitas konstan, (b) waktu istirahat yang optimal, (c) bentuk ulangan yang bermacam-macam. (3) Metode tidak tetap (*variable method*), sifat-sifatnya adalah : (a) intensitas latihan yang bermacam-macam, (b) waktu melakukan latihan yang berbeda-beda, (c) intensitas latihan yang diturunkan, menghasilkan kondisi-kondisi untuk pemulihan kembali. (4) Metode interval (*interval method*), sifat-sifatnya adalah : (a) penetapan yang jelas tentang beban latihan, (b) waktu istirahat yang bermacam-macam, tetapi ditetapkan secara tepat dan tidak lengkap, (c) penentuan yang jelas tentang intensitas latihan, (d) jumlah ulangan ditentukan dengan tepat. (5) Metode kompetisi (*competition method*), latihan melalui kompetisi-kompetisi merupakan salah satu kegiatan yang lebih efektif, dan para atlet senang melakukannya. Dalam melaksanakan metode kompetisi, perlu diperhatikan

beberapa syarat yang sama dengan metode-metode latihannya. Pemilihan lawan menjadi dasar kegiatan, makin kuat lawan semakin tinggi beban dan intensitas latihannya.

Jadi metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan seorang pelatih dalam mengembangkan bentuk latihan yang digunakan untuk menentukkan materi latihan, pada latihan cabang olahraga bulutangkis dengan keterampilan dasar yaitu harus menggunakan umpan lempar *shuttlecock* karena metode ini yang paling efektif untuk peningkatan keterampilan dari peserta latihan dan dengan metode ini juga dapat mempermudah untuk melakukan pukulan khususnya teknik pukulan *overhead forehand clear*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan menendang bola pada pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental. Menurut Arikunto (2002:3) penelitian eksperimen adalah "suatu rencana penelitian untuk mencari pengaruh suatu perlakuan (variabel bebas) terhadap respon (variabel terikat). Pengaruh tersebut merupakan keterkaitan sebab-akibat, perlakuan merupakan faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau mengeliminasi faktor-faktor lain yang dapat mengganggu penelitian".

Winarno (2011:58) mengatakan Bahwa penelitian eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan

rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis yang paling ketat dan cermat. Meskipun rancangan korelasional dan kausal komparatif dapat mengungkapkan hubungan antar variabel, rancangan eksperimental digunakan secara khusus untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang dan sampel pada penelitian ini adalah pemain Red Fox yang berjumlah 15 pemain.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:92): “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”. Dengan demikian jumlah instrumen yang digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Tanpa instrumen, kegiatan penelitian tidak akan dapat berjalan dengan baik, karena data-data yang diperlukan belum disiapkan secara sistematis sehingga arah penelitian menjadi tidak jelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola pada olahraga futsal dalam keterampilan bermain futsal dengan nilai validitas tes 0,90 dan reliabilitas 0,91 (Sumpena,2009:73-78).

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kemampuan menendang bola. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara sebagai berikut:

1. Peneliti membuat instrumen

menendang bola. Dan instrumen pola latihan menendang bola.

2. Keempat instrumen (menendang bola) yaitu sebagai pengambilan data pretes sebelum diberikan perlakuan pola latihan menendang bola.
3. Dari hasil pretes dicatat hasil skor sebagai arsippretes.
4. Perlakuan pola latihan menendang bola diberikan ke pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang.
5. Menendang bola yaitu sebagai pengambilan data postes setelah diberi perlakuan atau *treatment*.
6. Dari hasil postes dicatat hasil skor sebagai pembandingan hasil tes kemampuan menendang bola antara pretes dan postes.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk mengolah data yang didapat adalah analisis data kuantitatif yang mana data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam bentuk angka-angka Winarno, (2011:58).

Data yang diperoleh dari tes kemudian akan dianalisis dengan uji-t amatan ulangan untuk mengetahui perbedaan antara tes awal dan akhir, dengan persyaratan sebagai berikut:

1. Deskripsi data tes awal dan tes akhir.
2. Uji normalitas dengan teknik *Shapiro Wilk* untuk mengetahui semua data terdistribusinormal.
3. Uji-t amatan ulangan dengan teknik *Paired- samples T test* untuk dibandingkan dengan t tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Data tersebut akan diolah dengan menggunakan program SPSS *Windows Release 23* untuk mengetahui pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan

menendang bola.

HASIL

Tabel 2. Data Pretes dan Postes

<u>Jenis Data</u>	<u>Min/Max</u>	<u>N</u>	<u>Mean</u>	<u>Std.D eviasi</u>
Pretes	11/19	15	14,60	2,41
Postes	13/21	15	18,33	2,35

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang sebelum mendapat perlakuan mendapatkan nilai terendah 11 dan nilai tertinggi 19, rata-rata pemain mendapatkan nilai 14,60. Dengan jumlah pemain sebanyak 15 pemain. Standart deviasi atau simpangan baku pada hasil pretes yaitu bernilai 2,41, setelah perlakuan pemain mendapatkan nilai terendah 13 dan nilai terbaik 21. Rata-rata pemain mendapatkan nilai 18,33. Dengan jumlah pemain sebanyak 15 pemain. Standart deviasi atau simpangan baku pada hasil postes yaitu bernilai 2,35.

Data Beda Mean Pretes dan Postes

Tabel 3. Deskripsi Data Beda

<u>Jenis Data</u>	<u>Total Sekor</u>	<u>N</u>	<u>Mean</u>	<u>Beda Mean</u>
Pretes	219	15	2,41	3,73
Postes	275	15	2,35	

Dari tabel 2 *mean* pretes 2,41 dan *mean* postes 2,35 dapat disimpulkan bahwa beda *mean* yang diperoleh adalah 3,73. Hal ini menandakan selisih nilai sebelum dan sesudah mengalami kenaikan setelah perlakuan dengan nilai yang lebih besar dari pada sebelum perlakuan.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

<u>Tes Shooting</u>	<u>Normalitas</u>	<u>Ket</u>
Pretes	0,140	Normal
Postes	0,069	Normal

Uji normalitas masing-masing skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$.

Nilai signifikansi *pretest* yaitu sebesar $0,34 \geq \alpha = 0,05$. Begitu pula untuk signifikansi *posttest* menunjukkan angka $0,13 \geq \alpha = 0,05$. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori normal.

Hasil Uji Signifikansi (Paired Sample Test)

Tabel 5. Uji Signifikansi (Paired sample test)

<u>Data test</u>	<u>Signifikasi</u>	<u>Ket.</u>
Pretest	0,000	Normal
Posttest	0,000	Normal

Berdasarkan tabel uji paired sample tes pretes dan postes kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Nilai signifikansi pretes dan postes diperoleh 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori normal.

Hasil Uji-t

Tabel 6. Uji-t

<u>Uji Ulang</u>	<u>T-Hitung</u>	<u>Ket.</u>
Shooting	7,89	Signifikan

Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan t-hitung sebesar 7,89 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang ditetapkan dalam uji hipotesis.

Tercatat Nilai t-tabel 2,145 (d.b yaitu $N-1$ jadi $15-1=14$). Karena nilai t-hitung = $7,89 \geq t\text{-tabel} = 2,16$. Kesimpulannya, ada pengaruh

kemampuan *shooting* transfer kontralateral antara Pretes dan Postes setelah perlakuan Pengaruh Latihan Transfer Kontralateral terhadap Kemampuan Menendang Bola Menggunakan Kaki Bukan Dominan pada Pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang.

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data nilai $t\text{-hitung} = 7,89 \geq t\text{-tabel} = 2,16$ menunjukkan bahwa nilai $t\text{-hitung}$ lebih besar dari $t\text{-tabel}$. Kesimpulannya, ada pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan menendang bola (*shooting*) pada pemain klub Red Foxfutsal.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data penelitian tes menendang bola menggunakan kaki bukan dominan (transfer kontralateral) pada 15 pemain Klub Red Fox Futsal Kota Malang dianalisis dengan uji-t amatan ulangan (lihat lampiran). Dalam bab ini akan disajikan hasil penelitian tentang pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan menendang bola menggunakan kaki bukan dominan pada pemain Klub Red Foxserta dianalisis menggunakan uji-t amatan ulangan. Pada pengukuran tes awal (pretes) nilai yang didapat untuk tes *shooting* transfer kontralateral terendah adalah 11 dan tertinggi 19 sedangkan rata-rata 14,60. Dengan jumlah pemain sebanyak 15 pemain. Standart deviasi atau simpangan baku pada hasil pretes yaitu bernilai 2,41, setelah perlakuan pemain mendapatkan nilai terendah 13 dan nilai terbaik 21. Rata-rata pemain mendapatkan nilai 18,33. Dengan

jumlah pemain sebanyak 15 pemain. Standart deviasi atau simpangan baku pada hasil postes yaitu bernilai 2,35.

Dari data di atas dapat dijelaskan bahwa dalam memberikan perlakuan dengan latihan transfer kontralateral selama 2 bulan dengan 3 kali latihan setiap minggunya, nilai yang didapat untuk melakukan *shooting* transfer kontralateral terjadi peningkatan sebesar 7,89.

Dari data di atas menunjukkan rata-rata postes lebih kecil dari pada rata-rata pretes, yang mempunyai perbedaan mean sebesar 3,73 untuk tes menendang bola transfer kontralateral. Karena skor pretes dan postes tersebut menggambarkan bahwa kemampuan menendang bola menggunakan kaki buka dominan semakin besar skor postes menunjukkan skor yang semakin baik. Dengan demikian perlakuan yang berupa latihan transfer kontralateral dapat mempengaruhi kemampuan menendang bola menggunakan kaki bukan dominan subjek.

Hasil perhitungan $t\text{-hitung}$ kemampuan menendang bola menggunakan kaki bukan dominan menunjukkan hasil sebesar 7,89 dan sedangkan $t\text{-tabel}$ untuk taraf signifikansi 5% yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,16. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis alternatif yang ditetapkan dapat diterima. Kenyataan ini dapat memberikan pengertian, perlakuan penelitian yang menerapkan latihan transfer kontralateral, ternyata dapat memberikan pengaruh yang berupa peningkatan kemampuan *shooting* transfer kontralateral.

KESIMPULAN

Dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan transfer kontralateral terhadap kemampuan menendang bola, ternyata hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis alternatif dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan transfer kontralateral berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan menendang bola menggunakan kaki bukan dominan pada pemain Klub Red Foxfutsal.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah:

1. Perlu diadakanya penelitian yang serupa dengan tambahan pemberian latihan yang lebih bervariasi lagi.
2. Perlu diadakanya penelitian yang serupa mengenai efek otot pada tungkai bagian bawah agar lebih detail lagi pengaruhnya latihan transfer kontralateral ini.
3. Perlu diadakanya penelitian serupa dengan adanya pemberian variabel kontrol, sehingga nantinya didapatkan penelitian yang lebih valid.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarukmi, D.H. Pasurney, P. Sidik, D, Z. Irianto D, P. Dewanti, R, A. Sunyoto. Sulistianto, D Harahap M, Y. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahan Oleh: Ramdan Pelana.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*, 2nd edition, Toronto, Ontario: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa Tudor & Haff, Gregory.G.1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendall/Hunth Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2011. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UMPress.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Hadisasmata, Y. & Syarifuddin, A.1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. DirjenDikti P2LPTK.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Pulung. 2012. *Transfer Keterampilan dalam Motorik*. (Online) (<http://pulungsport12.blogspot.com/2012/05/tranfer-keterampilan-dalam-motorik.html>). Diakses 28 November 2015.
- Sports A. H. 2004. *The German football Association Present. Its Manual of The International DBF-Coaching Course*. 2004.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Sumpena, A. 2011. *Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter antara Punggung Kaki, Kaki Bagian dalam dan Ujung Kaki pada Permainan Futsal Putra*. Skripsi. Diunduh dari www.repository.upi.edu
<http://www.repository.upi.edu/skripsi/view.php?no>. Diakses 28 September 2016.
- Tenang, John D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: DAR! Mizan.
- Universitas Negeri Malang (UM), 2012. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakra Press.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.
- Winkel, W.S. 1996. *Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Grasindo.