

PENGARUH LATIHAN GERAKAN *FOLLOW THROUGH* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PERMAINAN *HOCKEY INDOOR* PUTRA KOTA CILEGON

Hendrik Firdaus^{1*}, Wildan Qohhar², Muhamad Arya Adhari³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Situs Jaya Banten

*E-mail: hendrikfrds@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan gerakan *follow through* terhadap akurasi *shooting* permainan *hockey indoor* putra kota cilegon. Penelitian ini penulis menetapkan populasi yang digunakan atlet putra *hockey indoor* kota cilegon yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh. Sampel penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 12 orang. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen design* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini terdapat satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (*treatment*) latihan *shooting* dengan gerakan *follow through*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes akurasi *shooting* dalam permainan *hockey indoor*. Data diambil melalui teknik tes dan pengukuran praktik. Data ini kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukan bahwa latihan gerakan *follow through* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* dimana nilai sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan gerakan *follow through* pada data *pretest* dan *posttest*.

Kata Kunci: Latihan gerakan *Follow through*, Akurasi *shooting*, *hockey indoor*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of follow-through movement training on shooting accuracy in men's indoor hockey in Cilegon City. In this study, the author determined a population of 12 male indoor hockey athletes in Cilegon City. Sampling in this study used saturated sampling. All samples were included because the sample size was only 12. The type of research used in this study was a pre-experimental design with one group pretest-posttest. This study consisted of one group, the experimental group, which was given the treatment of shooting training with follow-through movements. The instrument in this study was a shooting accuracy test in indoor hockey. Data were collected through testing and practical measurement techniques. This data was then analyzed using a paired sample t-test. The results of the study indicate that follow-through training has an effect on shooting accuracy, with a 2-tailed significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference between follow-through training in the pretest and posttest data.

Keywords : *Follow-through training, Shooting accuracy, hockey indoor*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan kemampuan fisik dan mental dengan tujuan utama mencapai prestasi optimal dalam suatu cabang tertentu. Untuk mencapai prestasi tersebut, diperlukan pembinaan atlet yang sistematis dan berkelanjutan, meliputi aspek fisik dan mental. Aspek mental sangat berkaitan dengan kondisi psikologis atlet, sehingga keduanya harus dikembangkan secara seimbang. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara terpusat pada satu wilayah saja, melainkan harus dilakukan secara merata guna mendukung kemajuan olahraga secara nasional. Menurut (Nofriansyah et al., 2024:49) Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas, menjadikan olahraga sebagai sektor penting yang perlu diprioritaskan dalam pembangunan bangsa.

Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah *hockey*. *Hockey* merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan menggunakan alat berupa stik untuk mengontrol dan memasukkan bola ke gawang lawan. Meskipun telah lama dipertandingkan di Indonesia, bahkan sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) II tahun 1951, olahraga ini masih kurang populer di kalangan masyarakat. Hal ini terlihat dari minimnya implementasi *hockey* dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah maupun dalam kurikulum pendidikan jasmani. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, seperti stik, perlengkapan pelindung, serta fasilitas lapangan, turut menjadi faktor penghambat perkembangan olahraga ini. Dalam perkembangannya, *hockey* memiliki beberapa nomor pertandingan, yaitu *hockey lapangan (field)*, *hockey ruangan (indoor)*, dan *hockey es (ice hockey)*. Namun, di Indonesia hanya nomor *field* dan *indoor* yang berkembang. *Hockey indoor* memiliki karakteristik permainan yang lebih cepat dengan peluang terciptanya gol yang lebih tinggi dibandingkan *hockey lapangan*. Perbedaan ini dipengaruhi oleh aturan permainan, jumlah pemain, serta keterbatasan ruang bermain. Kondisi tersebut menuntut pemain untuk memiliki kemampuan teknik dan kecepatan yang lebih baik.

Perkembangan *hockey modern* menunjukkan peningkatan yang signifikan, baik dari segi teknik, taktik, kondisi fisik, maupun mental pemain. Hal ini dapat dilihat dari performa tim-tim internasional dalam berbagai kejuaraan seperti *World Cup*, *Asian Games*, dan *SEA Games*. Permainan yang cepat, teknik yang presisi, serta kemampuan individu yang tinggi menjadi ciri khas *hockey modern*. Oleh karena itu, pemain *hockey* di Indonesia perlu meningkatkan kualitas latihan agar mampu bersaing di tingkat internasional. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama dalam permainan *hockey*. Pemain dituntut memiliki daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mendukung performa di lapangan. Selain itu, penguasaan teknik dasar juga sangat penting, terutama teknik *shooting* sebagai penentu utama dalam mencetak gol. *Shooting* yang efektif tidak hanya membutuhkan kekuatan, tetapi juga akurasi yang tinggi agar bola dapat tepat sasaran.

Akurasi *shooting* menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan suatu tim dalam mencetak gol. Dalam permainan *hockey*, kemenangan sangat ditentukan oleh

kemampuan tim dalam menciptakan peluang dan mengkonversinya menjadi gol. Oleh karena itu, pemain harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik, didukung oleh teknik yang benar dan latihan yang terarah. Namun, dalam praktiknya, akurasi *shooting* masih menjadi kendala bagi banyak pemain. Permasalahan akurasi *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik teknis, fisik, maupun psikologis. Dari aspek teknis, kesalahan dalam posisi tubuh, teknik dasar yang kurang tepat, serta kontrol bola yang tidak optimal dapat menyebabkan tembakan tidak akurat. Dari aspek fisik, kurangnya koordinasi dan keseimbangan tubuh juga berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Sementara itu, dari aspek psikologis, rasa percaya diri dan tekanan pertandingan dapat memengaruhi konsentrasi pemain saat melakukan *shooting*. Salah satu solusi untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah melalui latihan gerakan lanjutan atau *follow through*. *Follow through* merupakan tahap akhir dalam gerakan *shooting* yang berfungsi untuk menjaga arah dan stabilitas bola serta memastikan energi yang dihasilkan dari gerakan sebelumnya tersalurkan secara optimal. Gerakan ini juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko cedera setelah melakukan gerakan *eksplosif*.

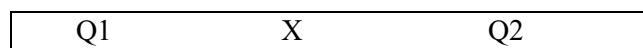
Latihan *follow through* dilakukan dengan menekankan pada kelanjutan gerakan setelah kontak dengan bola. Tujuannya adalah agar pemain terbiasa menyelesaikan gerakan secara penuh tanpa menghentikan momentum secara tiba-tiba. Dengan demikian, hasil *shooting* menjadi lebih terarah dan stabil. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan koordinasi, kontrol tubuh, serta efisiensi gerakan secara keseluruhan. Penerapan latihan *follow through* perlu dilakukan secara bertahap dan sistematis dengan pengawasan pelatih. Penggunaan umpan balik, baik secara visual maupun verbal, sangat penting untuk memastikan teknik yang dilakukan sudah benar. Dengan latihan yang tepat dan berkelanjutan, diharapkan kemampuan *shooting* pemain *hockey* dapat meningkat, sehingga berdampak pada peningkatan prestasi secara keseluruhan.

METODE

Dalam penelitian suatu desain penelitian sangat dibutuhkan dalam penelitian, karena dengan adanya desain penelitian bertujuan untuk memberikan arah dan jalan agar tercapainya tujuan penelitiannya. Dalam penelitian Pre-eksperimen terdapat beberapa bentuk desain penelitian. Macam-macam bentuk *Pre-Eksperimen* Menurut (Sugiyono, 2022:73) Yaitu *One-shot Case Study*, *One Group Pretest-Posttest*, *Intec Group Comparison*. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Menurut (Sugiyono, 2022:74) Mengemukakan Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dalam penelitian ini, desain penelitian yang akan digunakan adalah *Pre-Eksperimental* bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut (Roka et al., 2024:38) Pada penelitian *pre-eksperimen one group pretest-posttest* ini, satu kelompok eksperimen akan diberikan *pretest* sebelum perlakuan dan diberikan *posttest* setelah perlakuan. Karena *one group pretest-posttest* hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding, atau dengan kata lain penelitian ini hanya memiliki kelas eksperimen dan tidak memiliki kelas kontrol.

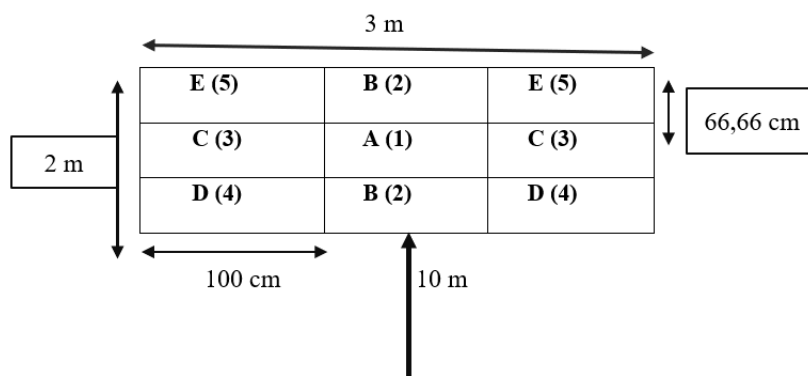
Selanjutnya Menurut Sugiyono (Arliana et al., 2022:1120) mengemukakan bahwa Penelitian Pre eksperimen dengan desain yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest* merupakan salah satu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel.

Dari rujukan tersebut dapat disimpulkan bahwa desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* karena hanya ada satu kelompok (pretest dan posttest pada kelompok yang sama), maka analisis seperti uji homogenitas variansi antar-kelompok (yang mensyaratkan dua atau lebih kelompok) tidak diaplikasikan. Mekanisme penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2022:74) digambarkan berikut:



Tabel 1 *One Group Pretest-Posttest Design*
 Sumber: Sugiyono (2022:74)

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Shooting* dengan sasaran gawang yang sudah ditandai dan diberi angka, tujuan tes tersebut untuk mengukur akurasi *shooting* dalam permainan *hockey*.



Gambar 1 Instrumen Akurasi
 Sumber: Maulana (Jumanto, 2020:46)

Keterangan:

Panjang gawang 3 m

Tinggi gawang 2 m

Gawang di bagi 9 bagian dengan diberi angka sesuai tingkat kesulitan. Setiap bagian berukuran tinggi 2 m dan lebar 100 cm. Skor 1 untuk sasaran A, skor 2 untuk sasaran B, skor 3 untuk sasaran C, skor 4 untuk sasaran D, skor 5 untuk sasaran E.

Tujuan: Untuk mengukur akurasi *Shooting* atlet putra *hockey indoor* kota cilegon Alat dan perlengkapan:

1. *Stick Hockey*
2. Bola
3. Lapangan
4. Gawang

5. Tali Raffia
6. Blangko atau alat tulis
7. Peluit

Cara melakukan tes

1. Dilakukan dengan jarak sejauh 10 m
 2. Penembak 10 kali tembakan
 3. Bola ditembakkan kearah gawang dengan menggunakan teknik *Shooting*
 4. Penembak mengarahkan sebagian gawang yang telah diberi angka
 5. Jika bola membentur tiang, mengenai pembatas atau keluar maka tidak dapat angka dan tidak boleh diulang
 6. Jika penembak tidak menggunakan teknik *shooting* maka angka tidak dihitung dan tidak dapat diulang
 7. Peneliti mencatat nilai atau angka yang diperoleh
1. Uji Validitas

Penulis melakukan uji validitas instrumen untuk memastikan bahwa indikator penilaian benar-benar mampu mengukur kemampuan akurasi *shooting*. Proses uji validitas dilakukan melalui analisis korelasi antara skor penilaian dengan skor total menggunakan teknik ***Product Moment Pearson***, sehingga dapat diketahui kekuatan hubungan dan ketepatan instrumen. Instrumen yang penulis digunakan sudah dilakukan uji validitas menggunakan spss dengan hasil validitas 0,00. Menurut (Hasanah, 2023:33) Untuk menentukan apakah item valid atau tidak maka dapat dilihat dari nilai signifikansi, jika signifikansi kurang dari 0,05 maka item valid, jika signifikansi lebih dari 0,05 maka item tidak valid.

Tabel 2
 Hasil Uji Validitas

Sig 2 tailed	α	r-hitung	r-tabel	Keterangan
0,00	0,05	0.923	0.576	Valid
		0.879	0.576	Valid
		0.811	0.576	Valid
		0.812	0.576	Valid
		0.824	0.576	Valid
		0.879	0.576	Valid
		0.757	0.576	Valid
		0.879	0.576	Valid
		0.923	0.576	Valid
		0.780	0.576	Valid

2. Uji Reliabilitas

Dalam melakukan interpretasi output uji validitas terdapat 2 cara yakni dengan melihat nilai signifikansi (sig 2-tailed), jika signifikansi kurang dari 0,05 maka item dinyatakan valid. Berdasarkan data hasil output validitas pada tabel diatas dapat diketahui bahwa seluruh butir item memiliki nilai signifikansi 0,00 kurang dari 0,05, dengan kata lain seluruh item dikatakan valid. Selain itu dikatakan pula dengan adanya nilai pearson correlation (r-hitung) yang disetiap nomor item tes lebih besar dari r-tabel, Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item dikatakan valid baik dilihat dari nilai signifikansi maupun dari r-hitungnya.

Uji reliabilitas instrumen untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dalam menilai kemampuan akurasi *shooting*. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik **Cronbach's Alpha**, di mana instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha melebihi 0,70 sebagai batas minimal yang umum digunakan dalam penelitian. Menurut Rubera (Meivira et al., 2022:15) Tingkat keandalan minimum *Chronbach's Alpha* sebesar 0,70 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel tersebut reliabel atau konsisten dalam mengukur. Uji reliabilitas penulis sudah dilakukan uji reabilitas menggunakan spss dengan hasil reliabel 0,89.

Tabel 3
 Hasil Uji Reliabilitas

Sig 2 tailed	A
0,89	0,70

Tabel 4 Tabel Derajat Reliabilitas
 Sumber: (Nurhasan & Cholil, 2020:48)

r-hitung	0,90-0,99	Tinggi
r-hitung	0,80-0,89	Cukup
r-hitung	0,70-0,79	Sedang
r-hitung	0,60-0,69	Kurang
r-hitung	< 0,59	Kurang Sekali

Berdasarkan perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan program statistik, Maka Instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel karena nilai Sig 2 tailed berada pada kategori cukup, sehingga dapat dipercaya untuk pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak latihan gerakan *Follow Through* terhadap akurasi *shooting*. Data yang dikumpulkan diuji validitas dan

reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, kemudian dianalisis dengan perangkat lunak SPSS versi 23 untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan tersebut.

1. Nilai rata-rata dan simpangan baku

Tabel 5 *Descriptive Statistics*

Kelompok	Test	N	Rata-Rata	Simpangan Baku
<i>Follow Through</i>	Pretest	12	18.58	4.46111
	Posttest	12	26.83	2.82307

Berdasarkan data *descriptive statistics*, terlihat adanya perbedaan yang cukup jelas antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Seluruh subjek penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan. Sebelum diberikan perlakuan, hasil *shooting* yang diperoleh subjek relatif rendah, namun setelah diberikan perlakuan hasil *shooting* meningkat menjadi lebih tinggi. Nilai rata-rata *pretest* sebesar **18,58** meningkat menjadi **26,83** pada *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *shooting* yang signifikan.

2. Uji Normalitas Data

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* yang dihitung dengan bantuan software SPSS version 23 menghasilkan table sebagai berikut:

Tabel 6 Uji Normalitas Data

Kelompok	Test	Sig	α	Keterangan
<i>Follow Through</i>	Pretest	0.220	0.05	Normal
	Posttest	0.728	0.05	Normal

Untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak, maka dapat dilihat dari nilai signifikasi atau nilai probabilitas. Jika nilai signifikasi < 0.05 , maka varians data tidak normal dan sebaliknya jika nilai signifikasi > 0.05 , maka varians data normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas diperoleh nilai signifikasi pretest $0.22 > 0.05$ dan posttest $0.72 > 0.05$ sehingga data diatas dikatakan normal.

3. Uji Hipotesis

Setelah dinyatakan normal selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis Paired Samples T Test, dengan bantuan dengan Pengaruh Latihan Gerakan *Follow Through* Terhadap Akurasi *Shooting* Permainan *Hockey Indoor* Putra Kota Cilegon.

Kriteria pengambilan keputusan hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya sebagai berikut: Ada Pengaruh Latihan Gerakan *Follow Through* Terhadap Akurasi *Shooting* Permainan *Hockey Indoor* Putra Kota Cilegon apabila $p < 0,05$ dan apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 7 Uji Paired Sample T Test

Kelompok	Sig	α
<i>Follow Through</i>	0.000	0.05

Pengambilan hasil keputusan berdasarkan data tabel diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan gerakan *follow through* pada data pretest dan posttest.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa latihan gerakan *follow through* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil *shooting* antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan latihan. Faktor peningkatan akurasi tersebut dapat dijelaskan melalui peran penting gerakan *follow through* dalam teknik *shooting*. Gerakan *follow through* merupakan gerakan lanjutan setelah kontak dengan bola yang berfungsi untuk mengarahkan bola sesuai dengan target. Atlet yang melakukan *follow through* dengan benar cenderung menghasilkan arah bola yang lebih stabil dan terkontrol.

Dari segi biomekanika, gerakan *follow through* membantu menjaga kesinambungan gerak dari awal hingga akhir *shooting*. Gerakan yang tidak terputus ini memungkinkan distribusi tenaga menjadi lebih optimal dan mengurangi kesalahan arah. Sebaliknya, *shooting* tanpa *follow through* seringkali menyebabkan bola melenceng karena kurangnya kontrol pada akhir gerakan. Dikemukakan Afrilia *et al.* (2025:238) Pendekatan biomekanika menunjukkan bahwa kesinambungan gerakan dari fase awal hingga *follow through* sangat menentukan kontrol arah bola dalam *shooting*. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik lanjutan (*follow through*) merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan akurasi *shooting*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin baik pelaksanaan gerakan *follow through*, maka semakin tinggi pula tingkat akurasi *shooting* yang dihasilkan.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan gerakan *follow through* berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Oleh karena itu, latihan ini perlu diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan dalam program latihan untuk meningkatkan performa atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan gerakan *follow through* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet *hockey indoor* putra kota cilegon.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrillia, (2025). “Implementasi Teknologi Analisis Biomekanika pada Gerakan Passing dan Shooting Bola Basket”. *Jurnal Physical Health Recreation*, 05(04), 237-254.
- Arliana, B., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Peningkatan Self-disclosure melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1120–1123.
- Hasanah, N. (2023). *Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Reflektif Terhadap Hasil Belajar Aqidah Akhlak Di Madrasah Aliyah Nurul Hidayah Al Amin Way Kenanga*. IAIN Metro.
- Jumanto, B. (2020). “Pengaruh Latihan Push Terhadap Ketepatan Drag Flick Pada Atlet Putra Kota Cilegon”. Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan Situs Banten: Tidak Diterbitkan.
- Meivira, A., Dewi, N., & Puspitasari, C. E. (2022). Uji validitas dan reliabilitas kuesioner penggunaan dan penyimpanan antibiotika di Kecamatan Ampenan. *Journal Archives Pharmacia*, 4(1), 9–10.
- Nofriansyah, R., Suhdy, M., & Remora, H. (2024). Pengaruh Latihan Shooting Bola Bergerak terhadap Ketepatan Shooting kegawang pada Pemain Futsal Club Gaspol Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 4(2), 48–56.
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2020). Tes dan pengukuran keolahragaan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*, 212.
- Roka, R., Nurmahanani, I., & Mulyani, S. (2024). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE PICTURE AND PICTURE BERBANTUAN APLIKASI KAHOOT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENULIS TEKS DESKRIPSI SISWA SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 1905–1917.
- Sugiyono, D. (2022). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.