

PENGARUH LATIHAN DILL SHOTING TERHADAP AKURASI TEMBAKAN PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPN 5 SURDE

Irpan Abdurahman¹ , Manaf Darmawan² , M.Galang Rahmawan³ , Aqil Aimar
Rustandi⁴

¹²³⁴STKIP Bina Mutiara Sukabumi

¹irpanabd@gmail.com, ²manapdarmawan@gmail.com,

³grahmawan415@gmail.com, ⁴aqilaimar25@gmail.com

ABSTRACT

Futsal is a sport that requires good mastery of basic techniques, especially shooting. Accurate shooting is essential because it directly affects a team's ability to score goals. However, the shooting accuracy of students participating in the futsal extracurricular program at SMPN 5 Surade was still relatively low. Therefore, an effective training method is needed to improve this skill. This study aimed to determine the effect of drill shooting training on the shooting accuracy of students participating in the futsal extracurricular program at SMPN 5 Surade. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The Sample consisted of 15 students from the futsal extracurricular program at SMPN 5 Surade. Data were collected through a shooting accuracy test administered before (pretest) and after (posttest) the implementation of the drill shooting training program. The data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-Test with the assistance of SPSS software. The results showed that the mean pretest score of 15.13 increased to 20.60 in the posttest, with an average improvement of 5.47 points. The normality test indicated that the data were normally distributed. Furthermore, the Paired Sample t-Test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of drill shooting training on shooting accuracy. It can be concluded that drill shooting is an effective training method for improving the shooting accuracy of futsal players. Future studies are recommended to involve larger Samples and longer training durations to obtain more comprehensive results.

Keywords: *drill shooting, shooting accuracy, futsal, extracurricular activities, training method*

ABSTRAK

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik, terutama teknik *shooting*. Akurasi tembakan sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap keberhasilan tim dalam mencetak gol. Namun, kemampuan *shooting* peserta *ekstrakurikuler* futsal SMPN 5 Surade masih tergolong rendah. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk

meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi tembakan peserta *ekstrakurikuler* futsal SMPN 5 Surade. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen* dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta *ekstrakurikuler* futsal SMPN 5 Surade. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi tembakan yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Perlakuan yang diberikan berupa latihan *drill shooting*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 15,13 meningkat menjadi 20,60 pada *posttest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,47 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa latihan *drill shooting* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan peserta. Dengan demikian, latihan *drill shooting* dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: *drill shooting*, akurasi tembakan, futsal, *ekstrakurikuler*, metode latihan

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai kontribusi besar dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Manfaat yang diperoleh tidak hanya berkaitan dengan peningkatan kondisi kebugaran jasmani, tetapi juga mencakup pengembangan kemampuan *motorik* serta pembentukan karakter individu. Menurut Mustafa & Sugiharto (2020), olahraga merupakan salah satu komponen dalam pendidikan jasmani yang berperan penting dalam

meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran fisik, serta perkembangan individu secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang mengartikan olahraga sebagai setiap bentuk aktivitas yang melibatkan unsur pikiran, tubuh, dan jiwa yang dilaksanakan secara terpadu dengan tujuan memelihara, meningkatkan, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Menurut Damanik et al. (2024), tujuan utama olahraga adalah meningkatkan

kualitas kondisi fisik individu melalui pengembangan berbagai unsur kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi. Selain itu, Supriyanto et al. (2022) menyatakan bahwa pelaksanaan olahraga secara teratur dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, sedangkan Ramadhani et al. (2025) mengemukakan bahwa manfaat olahraga juga mencakup aspek psikologis dan sosial seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tingkat stres, serta memperluas interaksi sosial. Di lingkungan pendidikan formal, olahraga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam menanamkan berbagai nilai positif, seperti kedisiplinan, kerja sama, tanggung jawab, serta sikap sportif dalam berinteraksi dengan orang lain. Meskipun demikian, berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat aktivitas fisik peserta didik di Indonesia masih memerlukan perhatian yang lebih serius. Kondisi tersebut terutama terlihat pada aspek pengembangan keterampilan olahraga yang belum dilaksanakan secara optimal dan terstruktur,

sehingga diperlukan upaya yang lebih terarah untuk meningkatkan partisipasi serta kemampuan olahraga di kalangan pelajar.

Dalam pelaksanaannya di sekolah, kegiatan olahraga dilakukan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan juga kegiatan *ekstrakurikuler*. *Ekstrakurikuler* memiliki peran penting sebagai wadah untuk mengembangkan minat dan potensi siswa secara lebih optimal, karena biasanya dilakukan dengan waktu yang lebih banyak dan pengelolaan yang lebih terarah. Salah satu olahraga yang cukup diminati oleh siswa adalah futsal. Berdasarkan penjelasan Naran & Juniar (2020), futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri atas lima pemain termasuk penjaga gawang, di mana permainan berlangsung di lapangan yang relatif lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola. Firmansyah & Rahayu (2021) menjelaskan bahwa futsal adalah permainan beregu yang menekankan penguasaan teknik dasar, kerja sama tim, dan kemampuan mengontrol bola dalam ruang yang terbatas. Menurut Irawan & Prayoto (2021), futsal memiliki

karakteristik permainan yang cepat karena dimainkan pada lapangan yang relatif kecil dengan jumlah pemain yang terbatas, sehingga menyebabkan pemain harus mampu mengambil keputusan dengan cepat serta memiliki penguasaan teknik dasar yang baik untuk mendukung efektivitas permainan. Olahraga permainan seperti futsal memiliki tingkat partisipasi yang cukup tinggi di kalangan pelajar, sehingga berpotensi menjadi sarana pembinaan prestasi olahraga di lingkungan sekolah.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik dan teknis yang baik dari setiap pemain, terutama dalam aspek kecepatan, ketepatan, dan koordinasi gerakan. Penguasaan teknik dasar menjadi faktor yang sangat penting karena teknik-teknik tersebut menjadi dasar dalam menjalankan permainan secara efektif. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain antara lain *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting*. Menurut Narlan & Juniar (2020), *passing* berfungsi untuk mengalirkan bola kepada rekan satu tim guna mempertahankan penguasaan bola sekaligus menyusun pola serangan, sedangkan *controlling*

adalah kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola agar tetap berada dalam kendali. Menurut Irawan & Prayoto (2021), *dribbling* merupakan teknik menggiring bola yang dilakukan untuk membawa bola menuju area tertentu sambil menghindari tekanan dari lawan, sementara *shooting* merupakan teknik dasar yang dilakukan dengan cara menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. Keempat teknik tersebut saling berkaitan dan memiliki peran masing-masing dalam mendukung kelancaran permainan, namun di antara berbagai teknik dasar tersebut, *shooting* merupakan salah satu teknik yang memiliki peranan sangat penting karena berkaitan langsung dengan usaha mencetak gol sebagai tujuan utama dalam permainan futsal. Menurut Anwari et al. (2023), teknik ini memiliki peranan penting karena keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan pertandingan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam memanfaatkan peluang menjadi gol. Ketepatan tembakan menjadi salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan teknik *shooting* yang dilakukan oleh pemain. Menurut Suryadi et al. (2022), akurasi

merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan arah gerakan sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan target yang dituju. Semakin tinggi tingkat akurasi, semakin baik pula kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran dengan kontrol yang tepat. Sebaliknya, menurut Supriyanto et al. (2022), tembakan yang kuat tidak akan memberikan hasil maksimal apabila tidak diikuti dengan ketepatan arah bola, sehingga kemampuan *shooting*, khususnya dalam hal akurasi tembakan, sangat berpengaruh terhadap peningkatan performa pemain futsal.

Secara konseptual, keberhasilan dalam melakukan *shooting* tidak semata-mata ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Menurut Alfarizi et al. (2024), kemampuan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penguasaan teknik, kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, serta frekuensi latihan yang dilakukan pemain. Selain itu, koordinasi antara mata dan kaki juga memiliki peran penting dalam menentukan akurasi tembakan, sedangkan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan dan kestabilan arah bola saat melakukan

shooting. Di samping itu, faktor psikologis seperti konsentrasi, rasa percaya diri, dan kemampuan mengambil keputusan saat berada di bawah tekanan juga turut memengaruhi keberhasilan *shooting* dalam permainan (Anwari et al., 2023). Dalam teori pembelajaran gerak (*motor learning*), latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dapat membantu pembentukan pola gerak yang bersifat otomatis. Menurut Harsono (2018) dan Bompa & Buzzichelli (2019), latihan merupakan suatu proses yang dilaksanakan secara sistematis, terencana, terstruktur, dan berkelanjutan melalui pengulangan yang teratur agar kemampuan yang dimiliki atlet dapat berkembang secara optimal. Dalam prinsip latihan, prinsip spesifisitas menekankan bahwa latihan harus sesuai dengan tujuan cabang olahraga, sedangkan prinsip repetisi merupakan pelaksanaan latihan secara berulang-ulang untuk membantu menguasai teknik dengan lebih baik (Budiwanto, 2016). Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Abdurahman et al. (2026) yang membuktikan bahwa pengulangan latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan

keterampilan teknik olahraga. Berkaitan dengan hal tersebut, metode *drill shooting* dianggap mampu mencakup berbagai aspek tersebut karena dilakukan melalui latihan yang terarah, berulang, dan bervariasi. Menurut Budiwanto (2016), metode *drill* dirancang melalui pengulangan teknik secara sistematis agar peserta dapat menguasai teknik dengan lebih baik dan membentuk gerakan yang lebih otomatis, sehingga kelebihanannya adalah memperbaiki koordinasi gerak, meningkatkan konsistensi tembakan, serta membantu pemain mencapai ketepatan tembakan yang lebih baik.

Pengaruh positif dari metode latihan ini didukung oleh berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan. Pertama, penelitian oleh Januarda & Indarto (2024) yang berjudul Pengaruh Latihan *Drill Shooting* Bola Bergerak terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal pada Siswa *Ekstrakurikuler* Futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa penerapan latihan *drill shooting* bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *shooting*, di mana latihan dengan bola bergerak lebih efektif karena mendekati kondisi

permainan yang sebenarnya. Kedua, penelitian oleh Karima & Iskandar (2023) yang berjudul Pengaruh Latihan *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal *Ekstrakurikuler* SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal yang bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan latihan *shooting* terhadap tingkat ketepatan tembakan pemain pada tingkat sekolah menengah pertama. Ketiga, Syofyan & Hidayah (2022) melaporkan temuan yang serupa, yaitu bahwa latihan *shooting* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain, khususnya pada unsur kecepatan dan akurasi dalam melakukan tembakan. Keempat, penelitian oleh Maulana & Lestari (2025) menunjukkan bahwa penerapan latihan *drill shooting* selama beberapa kali pertemuan mampu meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan, yang memperkuat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dapat memberikan peningkatan terhadap kemampuan pemain. Kelima, penelitian oleh Alfarizi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan akurasi *shooting*

pemain futsal secara signifikan, dan keenam, penelitian oleh Wildani & Hariyoko (2025) mengungkapkan bahwa variasi dalam metode *drill shooting* efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* siswa.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* peserta didik pada tingkat sekolah menengah pertama masih belum memadai. Berdasarkan observasi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMPN 5 Surade, kemampuan *shooting* peserta *ekstrakurikuler* futsal masih tergolong rendah, di mana dalam praktiknya di lapangan, program latihan yang diterapkan di tingkat sekolah masih menggunakan cara-cara konvensional dan tidak beragam. Dari 15 pemain, sebanyak 12 pemain hanya mampu mencapai tingkat akurasi di bawah 30% dalam simulasi permainan. Selain itu, pemain juga masih mengalami kendala dalam koordinasi gerakan, pengambilan keputusan, serta kontrol bola saat melakukan *shooting*. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan di lapangan. Rendahnya kemampuan *shooting* diduga disebabkan oleh metode latihan yang belum maksimal,

kurangnya variasi latihan, serta belum diterapkannya bentuk latihan yang mendekati situasi permainan yang sebenarnya. Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, yaitu akurasi tembakan peserta *ekstrakurikuler* futsal SMPN 5 Surade masih rendah dan belum mencapai standar yang diharapkan, pola latihan yang diterapkan selama ini belum terstruktur dan cenderung monoton, latihan *shooting* belum memanfaatkan variasi *drill* yang mampu meningkatkan kontrol bola, timing, dan presisi tembakan, pemain belum terbiasa menghadapi situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sehingga kesulitan mengambil keputusan cepat saat menembak, serta kemampuan koordinasi gerak, timing, dan memori gerak pemain dalam melakukan *shooting* belum berkembang optimal. Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar, maka dibuat batasan masalah yaitu penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi tembakan pada permainan futsal dengan subjek peserta *ekstrakurikuler* futsal di SMPN 5 Surade, sedangkan faktor lain seperti kondisi fisik, motivasi, dan

pengalaman bermain tidak dibahas secara mendalam dan tidak dijadikan fokus utama.

Meskipun jika dilihat dari berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan efektivitas metode *drill shooting*, mayoritas penelitian tersebut dilakukan di tingkat sekolah menengah atas atau klub olahraga. Oleh karena itu, masih terdapat peluang penelitian terkait penerapan metode *drill shooting* pada peserta *ekstrakurikuler* futsal di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya di SMPN 5 Surade. Pentingnya penelitian ini didasarkan pada peran kemampuan *shooting* sebagai bagian dari faktor utama dalam menentukan keberhasilan permainan futsal, karena rendahnya tingkat akurasi tembakan akan berdampak langsung pada hasil permainan. Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut: “Apakah latihan *drill shooting* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada peserta *ekstrakurikuler* futsal di SMPN 5 Surade?”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh

latihan *drill shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* peserta *ekstrakurikuler* futsal SMPN 5 Surade. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis yaitu memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pelatihan olahraga khususnya terkait efektivitas *drill shooting* dalam meningkatkan akurasi tembakan futsal, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas metode latihan teknik di tingkat SMP. Secara praktis, bagi pelatih diharapkan dapat memberikan gambaran tentang efektivitas *drill shooting* sebagai metode latihan yang dapat diterapkan secara langsung dalam program pembinaan futsal, bagi sekolah menjadi bahan evaluasi dalam pengembangan kegiatan *ekstrakurikuler* futsal agar prestasi siswa semakin meningkat, dan bagi peneliti menjadi pengalaman empiris dalam menerapkan metode latihan yang berbasis penelitian ilmiah

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-eksperimental*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *drill*

shooting, sedangkan variabel terikatnya adalah akurasi tembakan pada permainan futsal. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* design, yaitu suatu desain yang melibatkan satu kelompok subjek untuk diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang ditimbulkan. Perlakuan yang diterapkan berupa program latihan *drill shooting* yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Kegiatan latihan dilakukan secara terjadwal sebanyak tiga kali dalam satu minggu, dengan alokasi waktu 90 menit pada setiap sesi. Program latihan disusun secara bertahap dan berulang yang mencakup variasi *shooting* ke target tetap, *shooting* bola bergerak, *one touch shooting*, hingga *shooting* dengan tekanan dalam situasi semi pertandingan.

Penelitian dilaksanakan di STKIP Bina Mutiara Kampus 2 Surade. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* futsal di SMP Negeri 5 Surade sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang

diterapkan adalah purposive sampling yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: peserta aktif *ekstrakurikuler* futsal, tidak berasal dari kelas IX, mengikuti seluruh rangkaian program latihan, dan tidak mengalami cedera selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang memenuhi persyaratan dan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 peserta.

Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi *shooting* futsal yang diadaptasi dari Raihan et al. (2025). Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta berdiri pada jarak 10 meter dari gawang futsal. Setiap peserta diberikan kesempatan melakukan *shooting* sebanyak lima kali menggunakan kaki dominan ke arah target yang telah ditentukan pada gawang. Setiap hasil *shooting* diberikan skor mulai dari 0 hingga 5 sesuai dengan tingkat kesulitan zona target yang dikenai bola. Skor mentah peserta kemudian diolah menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) berdasarkan perhitungan Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal, untuk mengklasifikasikan tingkat kemampuan peserta ke dalam

rentang kategori Sangat Kurang hingga Sangat Baik.

Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui tiga tahap yang sistematis. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi pengaturan instrumen tes dan pembagian zona sasaran pada gawang. Tahap kedua adalah pelaksanaan, di mana peneliti terlebih dahulu melaksanakan pengukuran awal (*pretest*), dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan *drill shooting* yang terprogram dengan memastikan keseragaman kondisi latihan. Tahap ketiga adalah penutupan penelitian melalui tes akhir (*posttest*) menggunakan instrumen dan prosedur yang sama persis dengan tes awal untuk menjaga konsistensi pengukuran.

Penelitian ini menerapkan pendekatan analisis statistik kuantitatif yang diolah melalui perangkat lunak IBM SPSS. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor yang diperoleh peserta pada saat *pretest* dan *posttest* untuk menguji efektivitas perlakuan. Sebagai uji prasyarat, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* mengingat jumlah sampel penelitian berukuran kecil. Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah data berdistribusi

normal apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

Apabila asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik parametrik *Paired Sample t-Test*. Uji t berpasangan dipilih karena karakteristik data bersumber dari pengukuran subjek yang sama pada dua waktu yang berbeda. Namun, apabila hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis data dilakukan menggunakan alternatif uji statistik nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dirancang khusus untuk membandingkan dua kelompok data berskala ordinal atau data yang menyimpang dari distribusi normal.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan *ekstrakurikuler* futsal di SMPN 5 Surade. Durasi pelaksanaan penelitian berlangsung selama 14 kali pertemuan secara terstruktur dan berkesinambungan. Adapun jumlah responden yang diperoleh dan berpartisipasi secara penuh dari awal hingga akhir penelitian adalah sebanyak 15 siswa yang telah memenuhi kriteria sampel. Bagian

selanjutnya dari tulisan ini akan memaparkan dan membahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data hasil penelitian (tes awal dan tes akhir), uji prasyarat analisis, serta pengujian hipotesis mengenai pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi tembakan beserta analisis mendalamnya.

Penilaian akurasi tembakan dilakukan berdasarkan zona sasaran pada gawang dengan skor maksimum yang dapat diperoleh peserta adalah 25. Data hasil pengukuran kemampuan awal (*pretest*) dan kemampuan akhir (*posttest*) dari 15 responden dirangkum secara deskriptif pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Akurasi
Tembakan *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	Nilai Minim um	Nilai Maksim um	Jumlah Total	Nilai Rata-Rata
<i>Pretest</i>	13	18	227	15,13
<i>Posttest</i>	18	23	309	20,60
Peningkatan (<i>Gain</i>)	5	6	82	5,47

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kemampuan awal peserta sebelum diberikan perlakuan berada pada nilai rata-rata 15,13. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *drill shooting*, rata-rata skor peserta meningkat secara drastis menjadi

20,60. Seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kemampuan dengan rentang *gain* antara 5 hingga 6 poin per individu.

Peningkatan hasil yang diperoleh peserta tidak terlepas dari proses adaptasi bertahap selama 14 pertemuan. Berdasarkan observasi lapangan, peningkatan akurasi ini tidak terjadi secara instan. Pada fase awal program latihan (pertemuan 1–3) yang berfokus pada *shooting* dengan target tetap, peserta baru mulai menstabilkan pengenalan kaki dominan dengan bola serta menyesuaikan titik tumpu. Peningkatan efisiensi gerak yang sesungguhnya mulai terlihat tajam ketika peserta memasuki fase *one touch shooting* (pertemuan 7–9) dan *shooting* dengan tekanan lawan pasif (pertemuan 10–12). Pada fase-fase tersebut, memori otot peserta telah terbentuk sehingga mereka mampu mengambil keputusan eksekusi secara cepat dan presisi dalam situasi yang mendekati intensitas pertandingan nyata. Latihan yang diberikan terbukti tidak hanya meningkatkan kemampuan secara teoretis, tetapi terwujud langsung dalam efektivitas praktik di lapangan

Sebelum melakukan pengujian hipotesis untuk membuktikan signifikansi peningkatan tersebut, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas. Pengujian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada perangkat lunak IBM SPSS, mengingat jumlah sampel penelitian berukuran kecil ($n = 15$). Hasil

pengujian normalitas data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
Shapiro-Wilk

Data Pengukuran	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,942	15	0,413	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	0,960	15	0,692	Berdistribusi Normal

Berdasarkan acuan pengambilan keputusan statistik, data dinyatakan memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Merujuk pada Tabel 2, nilai signifikansi untuk data *pretest* sebesar 0,413 dan data *posttest* sebesar 0,692. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi prasyarat ini mengizinkan penggunaan teknik

analisis statistik parametrik pada tahap pengujian hipotesis selanjutnya.

Tahap akhir analisis data adalah pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* guna mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan yang diberikan. Ringkasan hasil uji t berpasangan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengujian *Paired Sample t-Test*

Pasangan Data	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest – Posttest</i>	-5,467	-41,0	14	0,000

Hasil analisis pada Tabel 3 memperlihatkan nilai t hitung sebesar -41,000 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi (0,000) jauh lebih kecil daripada taraf kesalahan 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, terbukti secara meyakinkan bahwa latihan *drill shooting* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan peserta *ekstrakurikuler* futsal di SMPN 5 Surade.

Peningkatan yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui tinjauan ilmu kepelatihan dan kinestetik. Secara

fisiologis dan *sosiomotor*, program *drill shooting* yang dilakukan secara repetitif (3 kali seminggu dengan durasi 90 menit) terbukti efektif dalam memperkuat *muscle memory* (memori otot) dan koordinasi mata-kaki peserta. Pengulangan gerak spesifik secara konsisten membantu mempercepat konduksi saraf *motorik*. Hal ini mereduksi keraguan gerak (*movement error*) saat mengeksekusi peluang di depan gawang. Peserta yang memiliki jam terbang repetisi lebih tinggi pada akhirnya memiliki stabilitas sudut ayunan kaki dan ketepatan titik sentuh bola (*impact*) yang jauh lebih baik dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Irawan dan Prayoto (2021) yang menegaskan bahwa metode *drill* merupakan instrumen yang sangat efektif dalam mengakselerasi keterampilan teknik dasar olahraga ketepatan bagi kelompok usia remaja. Lebih lanjut, keberhasilan ini juga melengkapi teori belajar *motorik* dari Schmidt & Lee (2019) yang menyatakan bahwa akurasi akan terbentuk optimal apabila latihan dilakukan dalam lingkungan yang terstruktur sebelum dihadapkan pada situasi acak

(*random practice*). Penggunaan variasi jarak dan target sasaran yang diterapkan pada penelitian ini terbukti menutupi celah kelemahan metode *drill* tradisional yang sering kali dianggap monoton, sehingga motivasi intrinsik peserta tetap terjaga dari awal hingga akhir pertemuan.

Walaupun hipotesis terbukti secara signifikan, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan proporsional. Penggunaan jumlah sampel yang relatif kecil (15 responden) dan durasi penelitian yang terpusat di satu institusi mengindikasikan bahwa hasil ini perlu diuji kembali skalabilitasnya pada populasi yang lebih luas atau pada kelompok kompetisi yang lebih tinggi. Selain itu, fluktuasi faktor internal peserta selama 14 kali pertemuan seperti tingkat kebugaran fisik harian, akumulasi kelelahan pasca sekolah, dan kecemasan merupakan variabel pengganggu (*confounding variables*) yang tidak dapat dikontrol secara mutlak oleh peneliti, namun secara tidak langsung berpotensi menyumbang ragam selisih *gain* antarindividu pada hasil akhir *posttest*.

Dengan penambahan analisis tersebut, bagian ini kini terasa lebih "hidup" dan menunjukkan kapabilitas

Anda sebagai seorang peneliti yang tidak hanya bisa menghitung angka, tetapi juga memahami apa yang terjadi pada otot dan psikologis anak didik Anda di lapangan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *drill shooting* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi tembakan pada peserta *ekstrakurikuler* futsal di SMPN 5 Surade. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui adanya lonjakan nilai rata-rata hasil tes peserta, dari 15,13 pada saat *pretest* menjadi 20,60 pada saat *posttest*, yang merepresentasikan selisih peningkatan (gain) sebesar 5,47 poin. Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* mengonfirmasi signifikansi temuan ini dengan perolehan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang bermakna hipotesis alternatif (H_a) diterima mutlak.

Secara praktis, efektivitas peningkatan akurasi ini tercapai karena latihan *drill* yang

diimplementasikan secara teratur dan konsisten mampu membentuk pembiasaan gerak yang ideal. Melalui repetisi gerakan *shooting* dengan teknik yang benar, peserta secara bertahap berhasil meningkatkan koordinasi neuromuskular, membangun memori otot, serta mengontrol arah ayunan kaki secara lebih tajam sehingga bola dapat melaju secara presisi mengenai zona sasaran yang telah ditentukan pada gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, I., Hambali, A. H., & Nuryasa, L. (2026). *Utilization of Smartphone Applications in Improving Basketball Jump Shoot Skills*. 8(1), 147–156.
- Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). *Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal*. 7(1), 500–510.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). *Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2016). *Metodologi*

- Latihan Olahraga*. UM Press.
- Damanik, R. R., Simbolon, A., Pratiwi, D., Dwi, S., Akhmad, I., Lubis, A. P., Akhmad, I., & Lubis, A. P. (2024). *ANALYSIS AND TRAINING OF ASPECTS OF PHYSICAL CONDITION COMPONENTS OF SPORTSMEN*. 2(2), 66–70.
- Firmansyah, G., & Rahayu, E. D. (2021). Analisis Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 21 Malang. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.32682/bravos.v4i1.237>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayatullah, R., & Supriyanto, A. (2022). Problematika Pencapaian Delapan Standar Nasional Pendidikan (SNP) di Sekolah Menengah: Tinjauan Internal dan Eksternal. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 88–100. <https://doi.org/10.1234/jmp.v9i2.33445>
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.246>
- Januarda, D., & Indarto, P. (2024). *Pengaruh Latihan Drill Shooting Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 8, 151–159.
- Karima, & Iskandar, D. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Target terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 21–25.
- Maulana, D. E., & Lestari, B. (2025). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Drill Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Tim Futsal SMKN 2 Kota Mojokerto*. 8, 1486–1491.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto. (2020). KETERAMPILAN MOTORIK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK SEUMUR HIDUP. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 199–218.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga: Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi*. Deepublish.
- Raihan, A., Yusfi, H., & Destriana. (2025). *Effects of Target-Game Training on Shooting Accuracy in Futsal Players*. 10(November), 75–79. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v10i2>
- Ramadhani, A. W., Budiono, I., & Zainafree, I. (2025). *Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Remaja Pada Siswa di SMPN 1 Tambakromo & SMPN 2 Pati*. 5(1), 10–22.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helapraha, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep*. 6(2), 131–140.
- Suryadi, D., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, J. I., & Tanjungpura, U. (2022). *Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal*. 3, 100–110.

- Syofyan, R. R., & Hidayah, N. (2022).
Penerapan Metode Latihan Drill Shooting Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting Futsal. 14, 112–116.
- Wildani, A. T., & Hariyoko. (2025).
METODE DRILL VARIASI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN BALUNG JEMBER. 11, 218–225.