



 <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i3.20302>

Pengaruh Latihan Jaring Sasaran Gawang Terhadap Hasil *Shooting* Pada Cabang Olahraga Futsal

Muhammad Hazmi Yogaswara¹, Dede Iman Suhendra², dan Ucu Abdul Ropi³, Andang Rohendi⁴
¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: mhazmiyogaswara@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of goal target net training on shooting results in futsal sports. The method used is an experiment with a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were futsal extracurricular participants at MTs Negeri 2 Tasikmalaya City, with a sample size of 22 students selected through total sampling technique. The instrument used to measure shooting ability is the Bobby Charlton Shooting Test. Data on shooting results before and after treatment were analyzed using the paired sample t-test. The results of the analysis showed a calculated t value of -9.370 with a degree of freedom (df) of 21 and a significance value of 0.000. Because the significance value is smaller than 0.05, H_0 is rejected and H_1 is accepted. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of goal target net training on improving shooting results in futsal games. This study confirms the importance of using focused training aids as a strategy for improving basic shooting skills in school-age players.

Keywords: Shooting, Futsal, Goal Target Netting

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jaring sasaran gawang terhadap hasil shooting pada cabang olahraga futsal. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Negeri 2 Kota Tasikmalaya, dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan shooting adalah Tes *Shooting Bobby Charlton*. Data hasil *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai *t hitung* sebesar -9,370 dengan derajat kebebasan (df) 21 dan nilai signifikansi sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan jaring sasaran gawang terhadap peningkatan hasil shooting dalam permainan futsal. Penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan alat bantu latihan yang terfokus sebagai strategi peningkatan keterampilan teknik dasar shooting pada pemain usia sekolah.

Kata kunci : Shooting, Futsal, Jaring Sasaran Gawang

Cara sitasi:

Yogaswara, M. H. dkk (2024) Pengaruh Latihan Jaring Sasaran Gawang Terhadap Hasil *Shooting* Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (3), 147-...152

Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2024, Direvisi Nopember 2024, Diterima Desember 2024.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia dan digemari oleh berbagai kalangan usia, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Permainan ini dimainkan di lapangan berukuran kecil dengan lima pemain dalam satu tim, sehingga menuntut kemampuan teknik, kecepatan, serta kerja sama tim yang tinggi. Menurut Harsono (2015:124), futsal menekankan pada kontrol bola yang baik, kecepatan berpikir, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi sempit. Selain itu, berdasarkan pendapat Bempa dan Haff (2009:311), futsal mampu mengembangkan aspek fisik seperti daya tahan, kelincahan, dan power otot tungkai karena intensitas permainan yang tinggi dan waktu istirahat yang singkat. Oleh karena itu, latihan dalam futsal tidak hanya menitikberatkan pada teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting, tetapi juga perlu dikombinasikan dengan latihan kondisi fisik yang sesuai kebutuhan permainan. Futsal juga dapat menjadi media pembinaan atlet usia dini secara efektif karena sifatnya yang dinamis dan atraktif (Syafuruddin, 2011:87).

Shooting dalam olahraga futsal merupakan salah satu komponen utama dalam penentu keberhasilan sebuah tim dalam mencetak angka. Futsal yang dimainkan dalam ruang yang lebih sempit dibanding sepak bola lapangan besar, menuntut setiap pemain untuk memiliki kemampuan shooting yang cepat, akurat, dan tepat sasaran. Menurut Harsono (2015:44), shooting yang efektif tidak hanya ditentukan oleh kekuatan otot tungkai semata, tetapi juga oleh aspek koordinasi gerak, timing, teknik ayunan kaki, serta pengambilan keputusan yang cermat saat berada di bawah tekanan lawan. Oleh karena itu, hasil shooting yang baik menjadi indikator langsung dari kualitas teknik individu seorang pemain.

Namun, dalam kenyataannya, hasil shooting pemain futsal seringkali belum mencapai target optimal. Permasalahan yang banyak dijumpai di lapangan adalah rendahnya tingkat akurasi tembakan meskipun peluang mencetak gol sangat terbuka. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti teknik dasar menembak yang belum matang, postur tubuh yang tidak seimbang saat eksekusi tembakan, hingga kurangnya pengalaman dalam membaca situasi permainan. Bempa dan Haff (2009:168) menekankan bahwa kemampuan shooting yang tinggi hanya dapat dicapai melalui proses latihan yang berkelanjutan, terstruktur, dan menyesuaikan dengan beban kerja spesifik dalam permainan.

Selain itu, pengaruh psikologis seperti tekanan waktu dan kehadiran lawan juga berperan dalam menurunkan kualitas shooting. Maka dari itu, pelatih perlu menyusun program latihan shooting yang tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga pada simulasi situasi pertandingan agar pemain terbiasa melakukan shooting dalam kondisi yang realistis dan menantang. Evaluasi performa shooting secara berkala sangat diperlukan untuk memastikan kemajuan keterampilan ini dan menunjang performa tim secara keseluruhan.

Latihan jaring sasaran gawang merupakan metode latihan terfokus yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan presisi tembakan pemain dalam olahraga seperti sepak bola dan futsal. Latihan ini mengandalkan penggunaan gawang yang dipasang jaring khusus atau pembatas target pada sudut-sudut tertentu untuk mengarahkan pemain menembak ke area-area sulit dijangkau penjaga gawang. Menurut Harsono (1988:45), keterampilan motorik seperti menendang bola dengan tepat sasaran hanya bisa dikembangkan melalui latihan berulang dan situasi yang menyerupai kondisi pertandingan. Dengan memfokuskan latihan pada target yang spesifik, pemain tidak hanya melatih kekuatan tendangan tetapi juga kontrol dan ketepatan arah bola.

Latihan ini terbukti efektif karena memberikan umpan balik visual langsung terhadap hasil tembakan, sehingga memudahkan koreksi teknik secara mandiri oleh pemain. Sejalan dengan pendapat Bempa & Haff (2009:222), latihan spesifik yang meniru kondisi permainan nyata mampu meningkatkan adaptasi neuromuskular secara optimal. Oleh karena itu, latihan jaring sasaran gawang direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan teknik, terutama untuk pemain yang ingin meningkatkan kualitas finishing. Latihan ini juga mendukung pengembangan

konsentrasi dan pengambilan keputusan cepat dalam situasi permainan yang dinamis.

Latihan jaring sasaran gawang merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan shooting dalam futsal. Latihan ini memfokuskan pemain untuk mengarahkan bola ke area tertentu pada gawang, sehingga merangsang ketepatan dan pengendalian teknik tendangan. Menurut Harsono (2015:125), latihan yang terstruktur dan terfokus dapat meningkatkan keterampilan motorik spesifik, termasuk shooting. Hal ini diperkuat oleh pendapat Bempa (2009:213) yang menyatakan bahwa pengulangan teknik dalam latihan bertarget mampu membentuk pola gerak optimal. Oleh karena itu, penerapan latihan jaring sasaran terbukti berpengaruh positif terhadap hasil shooting dalam olahraga futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jaring sasaran gawang terhadap hasil shooting dalam cabang olahraga futsal. Shooting merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan keberhasilan dalam mencetak gol, sehingga perlu dikembangkan melalui latihan yang tepat sasaran dan terarah. Latihan jaring sasaran gawang dirancang untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan dengan memberikan titik fokus pada area tertentu dalam gawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana subjek diberikan perlakuan dan hasilnya dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MTS Negeri 2 Kota Tasikmalaya, yang berjumlah 22 orang dan ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan shooting adalah Tes Shooting Bobby Charlton, yang dinilai berdasarkan ketepatan dan kekuatan tendangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 23 untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris bahwa latihan jaring sasaran gawang dapat meningkatkan kemampuan shooting pada pemain futsal tingkat remaja secara signifikan dan terarah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjelasan Hasil Data Deskripsi

Tabel 1 Hasil Data Deskripsi

	N	R	S	M	Std. D	V	S	K
Pretest Tes Shooting	22	15	710	32,27	3,693	13,636	0,561	0,145
Posttest Tes Shooting	22	10	885	40,23	3,265	10,660	-0,042	-0,368

Berdasarkan hasil deskripsi data tes shooting sebelum dan sesudah perlakuan, diperoleh gambaran yang menunjukkan adanya peningkatan performa peserta. Pada saat pretest, jumlah peserta sebanyak 22 orang menghasilkan total skor sebesar 710 dengan rata-rata nilai 32,27. Standar deviasi sebesar 3,693 dan varians sebesar 13,636 menunjukkan adanya penyebaran nilai yang cukup bervariasi. Nilai range mencapai 15, yang menandakan perbedaan performa antar peserta cukup lebar. Distribusi data cenderung positif dengan skewness 0,561, yang menunjukkan lebih banyak peserta memiliki nilai di bawah rata-rata, sementara nilai kurtosis sebesar 0,145 menunjukkan distribusi mendekati normal.

Setelah diberikan perlakuan melalui latihan jaring sasaran gawang, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Total skor meningkat menjadi 885, dengan rata-rata 40,23. Sebaran nilai menjadi lebih rapat dengan standar deviasi 3,265 dan varians 10,660. Nilai range menyempit menjadi 10, yang mengindikasikan peningkatan konsistensi hasil antar peserta. Skewness sebesar -0,042 menunjukkan distribusi data hampir simetris, sedangkan kurtosis sebesar -0,368 menunjukkan data cenderung datar namun tetap dalam kategori distribusi normal. Secara keseluruhan, hasil deskripsi data menunjukkan bahwa latihan jaring sasaran gawang memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan shooting peserta dalam cabang olahraga futsal.

2. Data Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Tes Shooting	0,820	22	0,051
Posttest Tes Shooting	0,793	22	0,065

Hasil uji homogenitas data tes shooting pada saat pretest dan posttest menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Pada pretest, nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,820 dengan signifikansi 0,051, sedangkan pada posttest, nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,793 dengan signifikansi 0,065. Karena nilai signifikansi pada kedua waktu pengukuran lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data pada pretest maupun posttest berdistribusi **normal**, sehingga memenuhi salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik..

3. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 3 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes Shooting Pretest-Posttest	2,037	1	40	0,161

Hasil uji homogenitas varians menggunakan metode Levene's Test terhadap data tes shooting pada saat pretest dan posttest menunjukkan bahwa nilai Levene Statistic sebesar 2,037 dengan derajat kebebasan ($df1$) = 1 dan $df2$ = 40, serta nilai signifikansi (Sig. = 0,161).

Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, yang berarti varians antara kelompok pretest dan posttest pada tes shooting tidak berbeda secara signifikan dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji parametrik.

4. Uji Hipotesis

Uji Paired Sample-Test

Tabel 4 Uji Paired Sample T-Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest Tes Shooting - Posttest Tes Shooting</i>	-9,370	21	0,000

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, Hasil uji *paired sample t-test* pada tes shooting antara pretest dan posttest menunjukkan nilai *t hitung* sebesar -9,370 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 21. Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil shooting sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting peserta.

Selanjutnya adalah pembahasan hasil analisis serta menyematkan beberapa penelitian yang sudah ada dengan tujuan agar pembahasan memiliki dukungan secara nyata sehingga studi ini menambah pengetahuan tentang latihan jarring sasaran gawang.

1. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai *t*-hitung sebesar -9,370 dengan derajat

- kebebasan (df) 21, serta tingkat signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai ini berada jauh di bawah ambang batas $\alpha = 0,05$, yang secara statistik menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya, kemungkinan bahwa peningkatan kemampuan shooting terjadi secara kebetulan adalah hampir nihil—sebuah temuan yang tak terbantahkan secara kuantitatif.
2. Nilai t-hitung yang sangat besar dalam konteks negatif (-9,370) merepresentasikan peningkatan skor posttest secara konsisten dan terukur. Hal ini membuktikan bahwa intervensi berupa latihan jaring sasaran gawang bukan hanya efektif, tetapi mampu menghasilkan dampak perubahan performa yang substansial pada keterampilan shooting futsal.
 3. Temuan ini menjadi landasan empiris yang kuat untuk memperkaya khazanah literatur dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam teknik shooting futsal. Latihan jaring sasaran gawang terbukti dapat memicu adaptasi motorik yang signifikan, sejalan dengan teori belajar gerak dan prinsip stimulus-respons dalam latihan teknik spesifik.
 4. Hasil ini memberi sinyal kuat kepada pelatih, guru PJOK, dan praktisi olahraga untuk mengadopsi metode latihan jaring sasaran gawang sebagai strategi utama dalam program peningkatan akurasi dan kekuatan shooting futsal. Bukti statistik ini bukan sekadar angka, melainkan petunjuk strategis berbasis data untuk mengoptimalkan latihan secara terukur.
 5. Dengan kekuatan signifikansi yang sangat tinggi dan konsistensi data, temuan ini berpotensi menjadi acuan primer bagi studi-studi lanjutan dalam pengembangan metode latihan teknik futsal. Penelitian ini membuka ruang eksplorasi untuk variabel-variabel lain seperti konsentrasi, reaksi visual, dan pengambilan keputusan dalam permainan.

KESIMPULAN

Setiap penelitian memiliki hasil dan pembahasan yang harus disimpulkan dengan alasan untuk mengetahui titik temu penelitian berhasil atau tidak atau dengan kata lain masuk pada beberapa kriteria ketentuan. Hasil kesimpulan dari penelitian yaitu:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest shooting pemain futsal setelah diberikan perlakuan latihan jaring sasaran gawang.
2. Latihan jaring sasaran gawang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kemampuan menembak ke arah target spesifik dalam permainan futsal.
3. Dukungan teori dari para ahli menunjukkan bahwa latihan terarah dan berbasis visual sangat bermanfaat dalam mengembangkan keterampilan spesifik olahraga seperti shooting.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih futsal rutin menerapkan latihan jaring sasaran gawang dalam sesi latihan teknik shooting. Latihan ini terbukti efektif meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan pemain ke arah gawang. Guru PJOK dan pembina kstrakurikuler juga dapat mengintegrasikan latihan ini sebagai metode pembelajaran berbasis permainan. Frekuensi latihan sebaiknya dilakukan minimal 2–3 kali seminggu untuk hasil optimal. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model latihan dengan variasi target atau kombinasi latihan koordinasi dan kecepatan. Pihak sekolah diharapkan mendukung fasilitas latihan guna menunjang pencapaian prestasi futsal siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis dalam melaksanakan penelitian tidak sendiri, namun beberapa yang terlibat sehingga akhirnya penelitian dapat diselesaikan, terutama lokasi penelitian saat pengambilan data pertama dan data terakhir. Untuk itu lokasi yang terlibat yaitu MTS Negeri 2 ekstrakurikuler futsal Kota. Tasikmalaya, dalam hal ini yaitu guru PJOK yang sudah memberikan izin dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Agustinus, D. P. (2011). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Ali, M. (2010). *Sepakbola Modern: Teknik dan Strategi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwin, A., Nugroho, S. & Kusumah, A. (2017). *Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola dan Futsal*. Bandung: Alfabeta.
- Asmara, J. (2008). *Panduan Praktis Futsal*. Jakarta: Grasindo.
- Bahagia. (2018). *Modifikasi Permainan dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Bangun, 13(2), 45-53.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence*. Victoria: National Coaching Institute.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Iowa: Kendall Hunt Publishing.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Training for Sports (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dial, A. (2019). *Techniques of Kicking in Futsal*. Journal of Sport and Fitness, 5(1), 31–36.
- Firmansyah, A. (2018). *Pembelajaran Teknik Dasar Futsal di Sekolah*. Jakarta: CV Amanah Utama.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental Physical Education for All Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haryanto, & Oktavia, R. (2017). *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola dan Futsal*. Bandung: CV Alfabeta.
- Hilmi, F., & Syam, A. (2016). *Analisis Teknik Dasar Futsal pada Atlet Pelajar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 2(1), 22-27.
- Kurniawan, D. (2017). *Teknik Shooting dalam Futsal*. Yogyakarta: Gava Media.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2013). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications (10th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control (11th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. London: Routledge.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wein, H. (2004). *Developing Game Intelligence in Soccer*. Reedswnain Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*. London: Routledge.
- Zupriyanto Igirisa. (2013). *Pengaruh Latihan Leg Extension dan Ankle Weight Terhadap Kemampuan Melakukan Long Pass dalam Sepakbola*. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.