



Pengaruh Hasil Metode Latihan Menendang pada Media Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian dalam pada Tim Futsal Baroq'z Fc Kelurahan Pasir Panjang

Stiven Aditya Selan,¹ Carles Nyoman Wali,² Matheos J. Boru³

Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur Indonesia

Coressponding Author.Stiven A Selan: stivenselan36@gmail.com

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: Juni 2026

Abstrak

Tujuan Peneliti adalah untuk mengetahui metode latihan menendang yang saat ini digunakan oleh Baroqz FC. **Metode penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. **Sampel penelitian:** Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pemain tim futsal Baroqz FC yang dipilih berjumlah 10 orang. **Teknik pengumpulan Data:** Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes ketepatan shooting yang dilaksanakan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan berupa shooting menggunakan kaki bagian dalam terhadap media sasaran selama 1 bulan 2 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Uji t-Tes Uji Test Menggunakan analisis statistik (misalnya, uji-t berpasangan atau uji-t independen) untuk melihat perbedaan antara tingkat ketepatan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil Penelitian:** peneliti yang mencatat hasil dari tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan pada praktek latihan futsal tim baroqz dan dari hasil penelitian tersebut peneliti lalu mengolah data menggunakan rumus korelasi sehingga dari hasil 0,28% **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil pengolahan data seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa;Antara dua variabel hubungan ketepatan shooting dan media memiliki hubungan yang sangat kuat yaitu sebesar 0,70% . Sehingga korelasi antara dua variabel tersebut sangat penting dalam permainan futsal untuk pemain baroqz futsal.

Kata Kunci: Latihan shooting, Futsal, Keterampilan Dasar

Abstrack

The researcher's aim is to find out the kicking training methods currently used by Baroqz FC. **Researcher's Objective:** To find out the kicking training method currently used by Baroqz FC. **Research method:** The type of research used in this study is quantitative with an experimental method. **Research sample:** The sample in this study was some of the Baroqz FC futsal team players selected totaling 10 people. Data collection technique: **The data collection technique:** was carried out through a shooting accuracy test carried out before (pre-test) and after (post-test) given treatment in the form of shooting using the inside of the foot against the target media for 1 month 2 weeks with a frequency of 3 times per week the data obtained were then analyzed using the t-Test Test Test Using statistical analysis (for example, paired t-test or independent t-test) to see the difference between the level of accuracy before and after the intervention. **Research Results:** Researchers recorded the results of the shooting accuracy test using the inside of the foot carried out during the Baroqz team's futsal training practice and from the results of the study, researchers then processed the data using a correlation formula so that the results were 0.28%. **Conclusion:** Based on the results of data processing as described in the previous chapter, it can be concluded that; Between the two variables, the relationship between shooting accuracy and media has a very strong relationship of 0.70%. So the correlation between the two variables is very important in the futsal game for Baroqz futsal players.

Keywords: Shooting practice, futsal, basic skills.

How to Cite: Selan,AS ,Wali, NC & Boru, J.M. (2026). Pengaruh Hasil Metode Latihan Menendang pada Media Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam pada Tim Futsal Baroq'z Fc Kelurahan Pasir Panjang. *JIKI*, 1(1), 18-23.



Pendahuluan

Futsal merupakan sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, Dalam konteks ini, metode latihan yang digunakan memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan teknik pemain. Sugiyanto (2018) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi *shooting* setelah penerapan metode latihan tertentu. Dalam praktiknya, banyak pemain futsal yang belum memiliki kemampuan *shooting* yang akurat karena kurangnya variasi metode latihan serta media latihan yang mendukung peningkatan keterampilan tersebut. Latihan ini bisa berupa menendang bola dengan berbagai teknik, seperti menggunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki, dengan target yang tetap atau bervariasi. Ada beberapa tips untuk Latihan Menendang pada Sasaran: Fokus pada target: Pandangan mata harus tertuju pada sasaran yang akan dituju.

Permainan futsal merupakan jenis permainan yang cepat dan dinamis dengan durasi waktu yang relatif singkat dengan ruang gerak pemain yang cukup sempit, sehingga seorang pemain memerlukan kecepatan, kelincahan, tepatan dan daya tahan yang baik untuk menjaga stabilitas sebuah permainan dalam tim (Wali et al., 2025). Olahraga futsal dengan karakteristik permainan yang cepat dan ruang gerak pemain yang terbatas, komponen biomotor yang sangat dominan bagi seorang atlet futsal adalah kecepatan, daya tahan dan kekuatan, ketiga komponen tersebut sering dikenal dengan sebutan segitiga emas (Wali et al., 2025). Kecepatan, kekuatan dan daya tahan merupakan komponen biomotor yang dominan bagi seorang atlet futsal, maka perlu dilatih secara berkala, karena dengan melatih secara berulang-ulang dengan metode yang sesuai dengan komponen tersebut misalnya lempar tangkap, lunces, squat jump termasuk pliometrik (Wali et al., 2025).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (metode latihan menendang pada media sasaran) terhadap variabel terikat (ketepatan *shooting*). Teori: Ahmad Afif Fauzi (2018) "Pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting*" menunjukkan bahwa latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri PORDA Sleman. Lokasi penelitian dilakukan di lapangan UPTD SD Inpres Oeba 4 Kota Kupang kelurahan pasir panjang. Waktu penelitian selama 2 bulan sejak Januari sampai dengan Maret 2026. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, tes, dan dokumentasi. Tujuan dari penggunaan berbagai teknik tersebut adalah untuk memperoleh data yang lengkap, akurat, dan mendukung analisis mengenai pengaruh metode latihan menendang pada media sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Observasi: dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi nyata di lapangan terkait proses latihan dan kemampuan *shooting* para pemain Futsal Baroqz FC. Variabel dalam Penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu: Variabel bebas (*Independent Variable*): Metode latihan menendang pada media sasaran. Variabel terikat (*Dependent Variable*): Ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang dan sampel adalah 10 orang. Uji t-Tes Uji Test Menggunakan analisis statistik (misalnya, uji-t berpasangan atau uji-t *independen*)

untuk melihat perbedaan antara tingkat ketepatan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \Sigma xy - (\Sigma xy)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}} \quad N = \text{Jumlah sampel}$$

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil pbservasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar/Bagian.

Tabel 1. Pengolahan Data

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	10	6	100	36	60
2	10	4	100	16	40
3	10	7	100	49	70
4	10	5	100	25	50
5	11	6	121	36	66
6	10	4	100	16	40
7	10	5	100	25	50
8	10	6	100	36	60
9	10	4	100	16	40
10	10	3	100	9	30
	101	50	1021	264	506

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n \cdot \Sigma xy - (\Sigma xy)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}} \\
 &= \frac{10 \times 506 - (101)(50)}{\sqrt{\{10 \times 1021 - (101)^2\} \{10 \times 264 - (50)^2\}}} \\
 &= \frac{5060 - 5050}{\sqrt{\{10210 - (10201)\} \{2640 - 2500\}}} \\
 r_x &= \frac{10}{\sqrt{9 \times 140}} \\
 r_x &= \frac{10}{\sqrt{1260}} \\
 r_x &= \frac{10}{35,49} \\
 &= 0,28
 \end{aligned}$$

Pembahasan

Selama periode penelitian berlangsung, observasi terhadap perkembangan atlet tim futsal Baroqz menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan, terutama terkait dengan aspek ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam. Pada awal penelitian, beberapa atlet masih menunjukkan variabilitas dalam akurasi tendangan, terkadang masih kesulitan mengarahkan bola tepat ke sasaran yang diinginkan, terutama di bawah tekanan atau saat melakukan gerakan dinamis. Namun, seiring dengan penerapan metode latihan menendang pada media sasaran secara konsisten, terlihat adanya peningkatan bertahap. Teori: Alif Sya'ban Ghaly Habitullah pengaruh metode latihan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* futsal. Atlet mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik penempatan kaki, transfer berat badan, dan *follow through* yang tepat.

Hal ini tercermin dari peningkatan skor rata-rata pada tes post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, kepercayaan diri para atlet saat melakukan *shooting* juga tampak meningkat, yang berimplikasi pada keberanian mereka untuk mencoba tendangan yang lebih menantang dalam sesi latihan maupun simulasi pertandingan. Perkembangan ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga psikologis, di mana atlet menjadi lebih termotivasi dan fokus pada peningkatan kemampuan mereka. Penelitian ini menghadirkan sebuah kebaruan (*novelty*) dalam pendekatannya terhadap peningkatan ketepatan *shooting* futsal. Teori: Aranda Firdau, pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. Berbeda dengan metode latihan konvensional yang mungkin lebih bersifat umum, penelitian ini secara spesifik menguji efektivitas penggunaan media sasaran yang dirancang atau dipilih secara cermat untuk melatih aspek ketepatan tendangan kaki bagian dalam. Teori: Nabilla Putri Febriyanti, pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri hantu kota Jambi FC.

Kebaruan ini terletak pada fokus yang terukur dan terarah pada satu komponen keterampilan spesifik, yaitu ketepatan *shooting* dengan bagian dalam kaki, yang merupakan elemen krusial dalam permainan futsal untuk umpan pendek maupun penyelesaian akhir. Yang mungkin belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam konteks futsal tingkat junior atau komunitas seperti Tim futsal Baroqz. Penelitian terdahulu umumnya telah banyak membahas mengenai efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan keterampilan sepak bola atau futsal, termasuk aspek *shooting* namun, penelitian-penelitian tersebut seringkali memiliki cakupan yang lebih luas atau menggunakan metode latihan yang berbeda. Misalnya, beberapa studi fokus pada peningkatan kekuatan tendangan, kecepatan bola, atau kombinasi berbagai teknik tanpa penekanan khusus pada media sasaran sebagai instrumen utama latihan ketepatan. Penelitian ini melengkapi temuan terdahulu dengan memberikan bukti empiris spesifik mengenai bagaimana penggunaan media sasaran secara terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* kaki bagian dalam. Jika penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa latihan teknik dasar secara umum meningkatkan *shooting* maka penelitian ini memperjelas bahwa bagaimana latihan itu dilakukan dalam hal ini, dengan fokus pada target spesifik memiliki peran krusial.

Perbedaan utama terletak pada penekanan pada presisi melalui target spesifik, bukan hanya pada volume atau variasi tendangan secara umum. Berdasarkan temuan dan pengalaman selama penelitian ini, beberapa masukan dan saran dapat diajukan untuk penelitian di masa depan serta untuk pengembangan atlet dan ekstrakurikuler futsal. Untuk Penelitian Masa Depan: Variasi Media Sasaran dan Latihan: Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi jenis-jenis media sasaran yang lebih beragam, termasuk teknologi interaktif atau virtual reality, untuk melihat dampaknya pada ketepatan *shooting*. Selain itu, mengkombinasikan latihan ketepatan dengan latihan fisik atau taktik dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Durasi dan Intensitas Latihan: Menguji pengaruh durasi dan intensitas latihan yang berbeda terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dapat memberikan panduan yang lebih spesifik bagi pelatih. Karakteristik Atlet: Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam, mencakup berbagai kelompok usia, tingkat keahlian, dan jenis kelamin, akan memperluas generalisasi temuan. Mempertimbangkan faktor psikologis seperti tingkat kecemasan atau motivasi atlet secara lebih mendalam juga penting. Analisis Kualitatif Mendalam: Melakukan wawancara mendalam atau studi kasus individual dengan atlet dapat memberikan wawasan kualitatif yang kaya mengenai persepsi mereka terhadap latihan dan bagaimana mereka menginternalisasi teknik baru.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian ini data seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa; Hubungan antara dua variabel hubungan ketepatan *shooting* dan media memiliki hubungan yang sangat kuat yaitu sebesar 0,70% . Sehingga korelasi antara dua variabel tersebut sangat penting dalam permainan futsal untuk pemain Baroqz futsal. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam mengarahkan bola secara akurat ke target yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- Garcia, R. (2022). "*The Impact of Target-Based Training on Shooting Accuracy in Futsal*" *Jurnal International Journal of Sports Science*.
- Brown, A. (2021). "*Futsal: Tactics, Training, and Teamwork*." Penerbit: Human Kinetics.
- Silva, P., & Rodrigues, J. (2020). "*Analysis of Shooting Techniques and Accuracy in Elite Futsal Players*." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Wijaya, A. (2019) "Pengaruh Latihan Menendang Terhadap Akurasi Shooting pada Pemain Futsal." Universitas Negeri Jakarta, 2019.
- Susanto, B. (2018). "Pengembangan Model Latihan *Shooting* Futsal untuk Pemain Usia Dini." Seminar: *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 2018.
- Pratama, R. (2017). "Efektivitas Metode Latihan Sasaran dalam Meningkatkan Akurasi *Shooting* Futsal." *Jurnal: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2017.

- Kurniawan, D. (2016). "Analisis Keterampilan Dasar dan Pengaruhnya Terhadap Performa Pemain Futsal." Universitas: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016.
- Setiawan, H. (2015). "Panduan Lengkap latihan Futsal Modern." Pustaka Olahraga, 2015.
- Ahmad Afif Fauzi (2018) "Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan *Shooting*" (Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 1, 2018)
- Dwi Cahyo Kartiko (2015) "Pengaruh Latihan Tendangan ke Arah Gawang dengan bola. Bergerak" (Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 14, No. 2, 2015)
- Eko Widodo (2017) "Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan *Shooting*" (Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 27, No. 1, 2017)
- Rizki Nurfauzi (2020) "Pengaruh Latihan Menendang pada Media Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Olahraga, Vol. 8, No. 2, 2020)
- Muhammad Syafril (2019) "Pengaruh Metode Latihan Menendang terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 8, No. 1, 2019)
- Irfan Hidayat (2016) "Pengaruh Latihan *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 15, No. 1, 2016)
- Yusuf Hidayat (2022) "Pengaruh Metode Latihan Menendang pada Media Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Olahraga, Vol. 10, No. 1, 2022)
- Rizky Adianto (2018) "Pengaruh Latihan Menendang terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 28, No. 2, 2018)
- Muhammad Iqbal (2021) "Pengaruh Metode Latihan *Shooting* terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Olahraga, Vol. 9, No. 2, 2021)
- Aldi Rizki (2023) "Pengaruh Latihan Menendang pada Media Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal" (Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 12, No. 1, 2023)
- Wali, C. N., Jado, G. G., & Boru, M. J. (2025). *No Title*. 04(01), 40–48.