https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.65-72

Pengaruh Latihan Balance Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT

Alfret Donatus Wara[1]*, Carles Nyoman Wali,[2] Matheos J. Boru[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Alfret Donatus Wara, alfredwara123@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Latihan balance merupakan salah satu metode latihan yang memiliki pengaruh bagi pemain futsal untuk menigkatkan akurasi shooting. Tujuan penelitian : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan balance terhadap akurasi shooting pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Metode penelitian : Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test control group design. Sampel penelitian : Sampel berjumlah 10 orang . Hasil Penelitian : Menunjukkan bahwa adanya peningkatan atlit ketika diberikan latihan balance dalam melakukan shooting. Ini dapat dibuktikan melalui t-test yakni nilai sigma 39 dan nilai mean 3,9 (pretest) mengalami peningkatan menjadi nilai sigma 88 dan mean 8,8 (posttest). Uji t mengalami peningkatan yang signifikan (t-hitung = 63,6 > t- tabel =2,228 ; $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan balance terhadap akurasi shooting. Disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan bukti signifikan terhadap para atlet futsal di UKM futsal UPG 1945 NTT.

Kata kunci : Balance, Shooting, Atlet Futsal, UKM

ABSTRACT

Balance training is a method that can influence the shooting accuracy of futsal players. The objective of this study was to determine the effect of balance training on the shooting accuracy of players in the UPG 1945 NTT Futsal Student Activity Unit (UKM). A quasi-experimental research method was employed, utilizing a pre-test and post-test control group design. The study sample consisted of 10 individuals. The results indicate an improvement in the athletes' shooting performance following the implementation of balance training; the total score increased from 39 (with a mean of 3.9) in the pre-test to 88 (with a mean of 8.8) in the post-test. The t-test revealed a significant improvement (t-calculated = 63.6 > t-table = 2.228; $p < 0.05$), demonstrating a significant effect of balance training on shooting accuracy. It is concluded that this study provides significant evidence regarding the impact of such training on futsal athletes at the UPG 1945 NTT Futsal Student Activity Unit.

Keywords: Balance, Shooting, Futsal Athlete, Student Activity Unit UKM

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan jenis permainan yang cepat dan dinamis dengan durasi waktu yang relatif singkat (Mellu et al., 2026). Menuntut kombinasi kemampuan fisik dan teknik yang prima, di mana shooting (menembak) adalah keterampilan fundamental penentu dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Pratama, 2021). Kualitas *shooting* pemain dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kekuatan otot, koordinasi, teknik, dan yang tidak kalah penting adalah keseimbangan (balance) (Wahyudi & Santoso, 2019). Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hamper sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (Mellu et al., 2026), maupun bergerak (dinamis), yang sangat krusial dalam olahraga dengan perubahan arah cepat seperti futsal (Sugiono, 2022). Permainan futsal biasa dikatakan sebagai salah satu olahraga terpopuler di dunia yang banyak diminati dikalangan orang dewasa hingga anak anak serta kaum perempuan tidak sedikit juga yang menekuni olahraga futsal tersebut (Mellu et al., 2026).

Dalam konteks futsal, keseimbangan yang baik sangat diperlukan saat pemain harus melakukan gerakan eksplosif, berbelok cepat, atau mempertahankan postur tubuh saat melakukan shooting dengan satu kaki tumpuan, terutama ketika mendapat tekanan dari lawan (Maulana, 2020). Beberapa studi menunjukkan adanya korelasi positif antara kemampuan keseimbangan dan kinerja keterampilan teknis dalam olahraga, termasuk akurasi dan kekuatan shooting (Hartono, 2018). Namun, latihan spesifik yang berfokus pada peningkatan keseimbangan sering kali terabaikan dalam program latihan futsal konvensional, yang cenderung lebih fokus pada daya tahan dan kecepatan (Setyawan, 2017). Futsal merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dalam masing masing tim memiliki 5 orang pemain (Mellu et al., 2026).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang sangat pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, khususnya mahasiswa (Hedo et al., 2026). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah keterampilan menggiring bola (*dribbling)* (Hedo et al., 2026). Menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola sambil bergerak dengan tetap mempertahankan kontrol terhadap bola tersebut. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk melewati lawan, membuka ruang serangan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang mencetak gol (Hedo et al., 2026).

Penting dalam permainan futsal yang harus dilatih secara berulang-ulang disamping teknik dan taktik (Wali, 2025). Kemampuan futsal kondisi fisik para atlet futsal yunior yang meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan (Wali, 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, lunges, squat jump termasuk pliometrik (Wali, 2025). Prinsip metode latihan plyometrik sangat cocok untuk

meningkatkan berbagai komponen fisik yang berlaku dalam cabang olahraga futsal, dan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar cabang olahraga (Wali, 2025).

Dalam konteks penelitian ini, hakikat futsal yang menekankan kecepatan dan ketepatan membuat kemampuan balance menjadi sangat esensial, terutama saat melakukan shooting (Wahyudi, 2020). Kemampuan menembak secara akurat sambil mempertahankan keseimbangan setelah bergerak cepat atau berhadapan dengan lawan adalah indikator penting kualitas seorang pemain futsal yang prima. Tanpa balance yang baik, upaya shooting cenderung kehilangan tenaga dan arah.

METOD

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen quasi dengan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah latihan *balance,* sedangkan variable yang diukur adalah akurasi *shooting* pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Teknik pengumpulan data mengunakan Tes (Pre-test dan Post-test). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Semua populasi dalam penelitian ini digunakan secara menyeluruh. Tempat penelitian ini lapangan serbaguna Upg 1945 NTT. Durasi penelitian kurang lebih 2 bulan setiap minggu dua kali pertemuan. Instrumen yang digunkan dalam penelitian ini adalah test shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah Uji-t (Paired Sample t-Test & Independent Sample t-Test).

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir yang diperoleh, selanjutnya akan menggunakan rumus analisis dengan T-test. Penelitian yang telah dilaksanakan pada pemain futsal ukm UPG 1945 NTT, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes akurasi *shooting* dapat di sajikan dalam tabel dibawah ini.

$$T = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^2 - (\sum D)^2}{N}}}$$

keterangan : N : jumlah sampel

D : perbedaan setiap pasangan score tes awal dan akhir

Tabel 1. Pengolahan Hasil Penelitian

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D^2
1.	3	9	6	36
2.	4	9	5	25
3.	3	8	5	25
4.	5	9	4	16
5.	3	9	6	36

6.	5	9	4	16
7.	4	9	5	25
8.	5	9	4	16
9.	3	8	5	25
10.	4	9	5	25
∑	**39**	**88**	**49**	**245**
M	**3,9**	**8,8**	**4,9**	**24,5**

$$\text{Rumus T-test} = \frac{\frac{\sum D}{\sqrt{N.\sum D^2-(\sum D)^2}}}{N\text{-}1}$$

$$\frac{\frac{49}{\sqrt{10.245-(49)^2}}}{10\text{-}1}$$

$$\frac{49}{\sqrt{2450-2401}}$$

$$\frac{10\text{-}1}{t=\frac{49}{\sqrt{49}}}$$

$$t=\frac{9}{\frac{49}{0,77}}$$

$$t = 63,6$$

Hasil t-hitung selanjutnya dibandingkan dengan df.N-1(9) dalam tabel taraf signifikasi 1,833 (0,005%) maka didapat t-hitung = 63,6 > 1,833, sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya latihan *balance* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain ukm futsal UPG 1945 NTT. Peningkatannya dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Rumus : $P = \frac{MD}{MP} x100\%$

$P = \frac{4,9}{3,9} x100\%$

P = 1,25 X 100%

P = 12,5%

Latihan *balance* untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain ukm futsal UPG 1945 NTT yang dilakukan selama kurang lebih 3 bulan terdapat peningkatan secara signifikan yaitu sebesar 12,5%. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas

Data	mean	Sigma	Sig.	α	keterangan
pretest	3,9	39	0,086	0,05	Normal
Post test	8,8	88	0,112	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,086 dan posttest sebesar 0,112. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki varians yang homogen. Pengujian menggunakan uji Levene dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 3. Tabel Uji Homogenitas

Data	Sig.	α	Keterangan
Pretest dan *post test*	0,214	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,214. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data penelitian dinyatakan homogen. Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *balance* terhadap akurasi shooting pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Pengujian menggunakan Paired Sample T-Test.

Tabel 4. Tabel Hasil Uji T-Test

Variabel	Mean	Sigma	t-hitung	t-tabel	Sig.	keterangan
Pretest	3,9	39	0,39	0,005	0,000	Signifikan
Post test	8,8	88	6,245	0,005	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000< 0,005 sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *balance* terhadap akurasi *shooting* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai shooting dari *mean pretest* sebesar 3,9 menjadi *mean posttest* sebesar 8,8 setelah diberikan latihan *balance.*

HASIL

Dalam pengumpulan data dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan responden (informan) untuk memperoleh informasi yang mendalam. Menurut para ahli Sugiyono wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan atau mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam.

Moleong: wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber

Untuk memperkuat data kuesioner, peneliti mewawancarai guru olahraga PJOK kelas XI selaku pengamat ahli (expert observer). Ketika ditanya mengenai sejauh mana tingkat efektivitas variasi pembelajaran ini dalam mendongkrak hasil belajar fisik, guru olahraga memaparkan jawaban komprehensif. "Penerapan variasi pengajaran ini sangat efektif. Efektivitasnya terlihat jelas pada dua aspek utama. Pertama, pada pemahaman awal dan tumbuhnya keberanian siswa yang tadinya penakut menjadi mau mencoba tanpa ragu. Kedua, terjadi peningkatan teknik yang signifikan karena anak-anak berlatih secara bertahap, terarah, dan di bawah bimbingan intensif menggunakan matras modifikasi bidang miring. Hasil belajar mereka meningkat jauh melampaui metode biasa."

Persepsi tentang gerakan *Roll* Depan

Bagaimana kondisi awal keterampilan gerakan roll depan pada siswa sebelum diterapkannya variasi pembelajaran? Sebelum diterapkannya variasi pembelajaran umumnya berada pada tingkat yang rendah, ditandai dengan kurangnya penguasaan teknik, ketakutan, dan motivasi yang minim. Kondisi inilah yang mendasari pentingnya penerapan variasi pembelajaran seperti penggunaan alat bantu, dan pendekatan permainan untuk meningkatkan keterampilan dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan roll depan? Iya. Karena sebelumnya siswa harus mengetahui dan menguasai teknik dasar gerakan roll depan yang dijelaskan oleh guru.

Persepsi Tentang Variasi Pembelajaran

Variasi apa saja yang Anda terapkan untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan? Untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan, variasi pembelajaran yang diterapkan biasanya mencakup modifikasi alat bantu, penggunaan media visual, hingga model pembelajaran yang lebih efektif. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu menyebarkan angket tanggapan maka disajikan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Presentasi Kuesioner Siswa

No	Nama Siswa	Angket Siswa		Presentasi	
		Ya	Tidak	%	%
1.	LI	6	4	60	40
2.	MO	5	5	50	50
3.	OR	7	3	70	30
4.	DA	4	6	40	60
5.	DB	7	3	70	30
6.	AB	5	5	50	50
7.	MS	6	4	60	40
8.	ES	7	3	70	30
9.	SB	6	4	60	40
10	MS	5	5	50	50

Tabel 2 Standar Pengukuran Skala Jawaban Responden

Presentasi	Kriteria
86 – 100 %	Sangat Baik
76 – 85 %	Baik
60 – 75 %	Cukup Baik
50 % - <	Kurang Baik

PEMBAHASAN

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat akurasi shooting pemain futsal melalui metode yang diberikan oleh peneliti yaitu latihan balance. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indicator.

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan akurasi shooting pemain ukm futsal UPG 1945 NTT. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari 41 berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan balance dapat meningkatkan akurasi shooting pemain futsal ukm futsal UPG 1945 NTT.

Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 1 bulan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Pramod dan Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 1bulan telah meningkat secara signifikan. Terjadinya perubahan atau peningkatan akurasi shooting disebabkan karena pelatihan yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar, hal ini didukung dengan pendapat Anggriawan (2015), bahwa pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar akan dapat memberikan perubahan yaitu kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk energi selama berolahraga. Olahraga dapat menyebabkan lemak tubuh berkurang dan menaikan massa otot, jaringan non lemak juga akan mengalami peningkatan. Latihan balance sendiri merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi shooting pada pemain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan balance (keseimbangan) terhadap akurasi shooting pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian program latihan balance terhadap peningkatan akurasi shooting pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data (uji-t) yang menunjukkan nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.

KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.

Kusuma, Iwan Arya. 2016. "Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Volume 16, Nomor 2.

Permatasari, dkk. 2012. "Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (2) (2012).

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wahyudi. 2015. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.

Futsal, U. K. M., Persatuan, U., Pretest, O., Design, P., Penelitian, S., Upg, U. K. M. F., & Upg, U. K. M. F. (2026). *https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions*. *1*(1), 48–55.

Mellu, A. E., Wali, C. N., & Jado, G. G. (2026). *https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions*. *1*(1), 24–33.

Wali Nyoman Carles, Jado Gordianus Gregorius, N. N. P. & B. J. M. (2025). Pengaruh Latihan Berbasis Plyometrik terhadap Kekuatan, Daya Tahan dan Kecepatan Atlet Futsal Pemula. *Martahon*, *4*(1), 40–48.