

Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam

Dedi Ahmadi¹, Vigi Indah Permatha Sari², Juprianis³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
dedylangun@gmail.com¹, vigiindahps13@gmail.com², jufrianis93@gmail.com³

Abstract

Shooting accuracy is one of the crucial aspects in futsal that often determines the success of the team. Players often face challenges in achieving consistent shooting accuracy, which can be influenced by various factors including training techniques. This study aims to examine the effect of shooting variation training towards the goal on shooting accuracy in the extracurricular futsal team at Assalam Islamic Boarding School. This research uses a quantitative approach with an experimental design. The research subjects were members of the futsal extracurricular team at the Assalam Islamic Boarding School. Data were collected through shooting accuracy measurements before (pre-test) and after (post-test) shooting variation training intervention. Data analysis was carried out using a paired t-test to compare the average shooting accuracy before and after training. The results of data analysis showed a significant increase in shooting accuracy after being given shooting variation training. The paired t-test yielded a t-value of -7.414 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the difference in shooting accuracy before and after the training was statistically significant. The average shooting accuracy increased from 2.550 (before training) to 1.530 (after training), with a mean difference of -2.550. The 95% confidence interval for the mean difference was between -3.270 and -1.830. The conclusion of the research is that shooting variation training towards the goal has a positive and significant effect on improving shooting accuracy in the extracurricular futsal team at the Assalam Islamic Boarding School. This exercise proved effective in improving the player's ability to direct the ball into the goal.

Keywords:

Shooting accuracy,
Variation training,
Futsal,
Assalam Islamic Boarding
School

Abstrak

Akurasi shooting merupakan salah satu aspek krusial dalam futsal yang sering menjadi penentu keberhasilan tim. Pemain sering kali menghadapi tantangan dalam mencapai akurasi shooting yang konsisten, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk teknik latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting pada tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian adalah anggota tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Data dikumpulkan melalui pengukuran akurasi shooting sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi latihan variasi shooting. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t berpasangan untuk membandingkan rata-rata akurasi shooting sebelum dan sesudah latihan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi shooting setelah diberikan latihan variasi shooting. Uji-t berpasangan menghasilkan nilai t sebesar -7.414 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa perbedaan akurasi shooting sebelum dan sesudah latihan adalah signifikan secara statistik. Rata-rata akurasi shooting meningkat dari 2.550 (sebelum latihan) menjadi 1.530 (setelah latihan), dengan selisih rata-rata -2.550. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata adalah antara -3.270 dan

-1.830. Kesimpulan dari penelitian adalah Latihan variasi *shooting* ke arah gawang memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Latihan ini terbukti efektif dalam memperbaiki kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke gawang.

Corresponding Author:

Dedi Ahmadi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
E-mail: dedylangun@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga tim yang sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga ini mulai banyak diminati oleh masyarakat karena dapat dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan ruangan yang begitu luas (Heriyanto, 2016). Futsal dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dari sepak bola rumput. Peraturan futsal pun dibuat ketat oleh FIFA, seperti larangan melakukan *tackling* dan *sliding* keras, untuk memastikan permainan berjalan dengan *fair play*, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras (Darma et al., 2021)

Teknik dasar dalam permainan futsal memiliki peran krusial, dan dari semua teknik tersebut, *shooting* atau menendang bola ke gawang adalah yang paling penting. Menurut (Irawan, 2009), ada beberapa teknik dasar dalam futsal, seperti *receiving* (menerima bola), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola) (Heriyanto, 2016). Meskipun semua teknik ini penting, teknik *shooting* sangat menentukan hasil akhir pertandingan. Hal ini dikarenakan teknik *shooting* yang buruk dapat menyebabkan banyak peluang untuk mencetak gol terlewatkan (Mutiar, 2020), sehingga tim kehilangan kesempatan untuk meraih kemenangan. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang baik adalah kunci keberhasilan dalam permainan futsal.

Shooting adalah salah satu teknik fundamental dalam futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena menjadi penentu utama dalam mencetak gol. Keberhasilan melakukan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, di antaranya kekuatan otot tungkai, kelentukan, teknik menendang yang benar, koordinasi tubuh, keseimbangan, bagian bola yang ditendang, dan pandangan mata (Hibatullah & Indriars, 2023). Terdapat tiga teknik *shooting* utama, yaitu menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan ujung kaki (Waskito, 2021).

Pentingnya *shooting* dalam futsal menuntut upaya peningkatan akurasi tendangan, khususnya bagi pemain pemula seperti siswa sekolah. Meskipun kunci kekuatan *shooting* terletak pada kekuatan tungkai dan sudut tendangan yang optimal, pemain pemula sering kali kesulitan mengarahkan bola tepat ke sasaran. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang terstruktur untuk menyempurnakan keterampilan ini, agar siswa mampu melakukan *shooting* dengan baik dan efektif dalam pertandingan.

Kurangnya akurasi saat melakukan *shooting* menjadi salah satu masalah utama yang sering dialami oleh pemain futsal, terutama pemula. Permasalahan ini membuat tendangan sering melenceng dari sasaran, sehingga diperlukan metode pembelajaran yang tepat untuk menguasai teknik *shooting* yang benar. Untuk meningkatkan akurasi, metode latihan yang efektif adalah dengan variasi menendang ke berbagai sasaran. Pendekatan bermain ini (Wahyudi et al., 2024) dianggap sangat penting untuk membantu pemain mengembangkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki.

Latihan variasi menendang ke berbagai sasaran adalah salah satu permainan yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Keterampilan ini sangat penting karena sasaran utama setiap serangan dalam futsal adalah mencetak gol. Cara paling efektif untuk menguasai teknik ini adalah dengan melakukan latihan tendangan *shooting* secara berulang dengan teknik yang benar (Mahendra, 2025). Beberapa bentuk latihan yang bisa diterapkan termasuk variasi mengumpan bola ke kiri atau kanan dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang, latihan *shooting* dengan rotasi lari, *shooting* dengan sprint, atau bahkan dalam format permainan (Junaidi, 2018).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2022, tim futsal ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam belum menunjukkan hasil yang optimal. Meskipun memiliki jadwal latihan rutin tiga kali seminggu dan sarana prasarana yang memadai seperti lapangan, 30 *cone*, dan 5 bola, prestasi tim futsal ini belum terlihat sejak berdirinya Pondok Pesantren Assalam pada tahun 2009. Ketersediaan fasilitas seharusnya dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa, namun hal ini tidak terjadi.

Pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam masih jauh dari hasil yang maksimal. Sebagai contoh, saat latihan, banyak pemain masih melakukan kesalahan dalam tendangan *shooting* sehingga bola tidak tepat sasaran. Berdasarkan tes akurasi yang dilakukan terhadap 20 siswa, 19 di antaranya tidak memiliki akurasi yang baik. Tendangan mereka cenderung melambung, mengenai tiang, atau melebar. Pelatih tim futsal juga menyatakan bahwa siswa sering gagal memanfaatkan peluang saat bertanding karena tendangan mereka hanya mengandalkan kekuatan tanpa bisa mengarahkan bola dengan tepat.

Salah satu penyebab kurangnya kemajuan ini adalah kualifikasi pelatih yang belum memadai. Pelatih tim futsal ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Assalam adalah alumni sekolah yang tidak memiliki lisensi kepelatihan. Akibatnya, materi latihan yang diberikan cenderung monoton dan kurang bervariasi, sehingga siswa menjadi kurang termotivasi dan antusias. Proses latihan pun menjadi tidak maksimal karena pelatih sering mengesampingkan materi tentang tendangan *shooting* dan lebih fokus pada latihan fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelenturan.

Dengan kondisi seperti itu, latihan futsal yang dilakukan saat ini belum berhasil meningkatkan ketepatan *shooting* siswa. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode yang lebih efektif. Adanya peningkatan ketepatan *shooting* melalui latihan variasi *shooting* atau menendang ke berbagai sasaran sangat dibutuhkan bagi siswa ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Lebih spesifik, penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan, kemudian diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan tersebut untuk melihat adanya perubahan (Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2014)

Populasi dan Sampel: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive* atau menggunakan *total sampling*, di mana seluruh anggota tim yang aktif berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal dijadikan subjek penelitian (Syaifudin, 2015).

Variabel dalam Penelitian ini adalah Variabel Independen yang berupa latihan variasi *shooting* ke arah gawang. Latihan ini dirancang untuk melatih akurasi *shooting* dari berbagai posisi dan kondisi, seperti *dribbling* dan *shooting* berturut-turut, dan Variabel Dependen berupa Akurasi *shooting* futsal. Akurasi ini diukur berdasarkan seberapa tepat bola mengenai target yang telah ditentukan di gawang.

Instrumen Penelitian yang digunakan untuk mengukur akurasi *shooting* adalah tes akurasi *shooting* yang dimodifikasi. Tes ini melibatkan sejumlah percobaan *shooting* ke arah gawang dengan area target yang spesifik. Setiap *shooting* dinilai berdasarkan keberhasilan mengenai target, yang kemudian dihitung sebagai skor akurasi.

Prosedur Penelitian berupa *Pre-test* (Pengukuran Awal) yang berupa Seluruh subjek penelitian diberikan tes akurasi *shooting* untuk mengukur tingkat akurasi awal mereka sebelum diberikan perlakuan. Kemudian Intervensi (Pemberian Latihan): Subjek penelitian diberikan program latihan variasi *shooting* ke arah gawang selama periode waktu tertentu. Program latihan ini dirancang untuk meningkatkan akurasi *shooting* dari berbagai sudut dan situasi permainan. Terakhir *Post-test* (Pengukuran Akhir): Setelah selesainya program latihan, subjek penelitian kembali diberikan tes akurasi *shooting* yang sama untuk mengukur tingkat akurasi mereka setelah perlakuan.

Teknik Analisis Data: Data yang terkumpul dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif. Untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap akurasi *shooting*, digunakan uji-t berpasangan (*paired-samples t-test*). Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berasal dari kelompok yang sama (dalam kasus ini, akurasi *shooting* sebelum dan sesudah latihan) untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik (Ghozali, 2018). Tingkat signifikansi (*alpha*) yang digunakan adalah 0.05.

3. PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi *shooting* ke arah gawang dapat meningkatkan akurasi *shooting* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan 20 orang siswa kelas XI sebagai sampel yang dipilih melalui teknik total sampling. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu mengukur kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa

latihan variasi shooting. Pada awal penelitian, seluruh peserta menjalani tes akurasi shooting dengan menendang bola ke gawang yang telah dibagi menjadi beberapa area nilai. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kemampuan akurasi yang rendah. Dari 20 siswa, hanya sebagian kecil yang masuk kategori cukup, sedangkan sebagian besar lainnya berada dalam kategori kurang, dengan nilai rata-rata hanya sebesar 2,49.

Setelah itu, siswa diberikan perlakuan berupa program latihan variasi shooting sebanyak 16 kali pertemuan. Latihan ini dirancang untuk melatih teknik tendangan ke arah sasaran dengan berbagai variasi gerakan, seperti menendang setelah *dribbling*, menendang dari berbagai arah, serta permainan simulasi shooting yang melibatkan gerakan nyata pertandingan. Setelah program latihan selesai dilaksanakan, dilakukan kembali pengukuran kemampuan akurasi shooting (*post-test*). Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata nilai akurasi shooting siswa meningkat menjadi 3,63. Artinya, para siswa menunjukkan perkembangan keterampilan yang lebih baik dalam menendang bola ke arah gawang dengan tepat.

Analisis statistik menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* adalah 0,000, yang berarti jauh lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi shooting memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting siswa. Temuan ini membuktikan bahwa latihan yang terstruktur dan bervariasi mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, khususnya dalam hal shooting. Oleh karena itu, latihan seperti ini disarankan untuk diterapkan secara rutin dalam program ekstrakurikuler futsal agar para siswa lebih terampil, percaya diri, dan siap bersaing dalam pertandingan.

Data dikumpulkan melalui pengukuran akurasi *shooting* sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) intervensi latihan. Hasil analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi *shooting* setelah diberikan latihan variasi *shooting*. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan peningkatan akurasi shooting yang signifikan setelah latihan. Rata-rata akurasi shooting meningkat dari 2,550 (sebelum latihan) menjadi 1,530 (setelah latihan). Penurunan nilai rata-rata sebesar -1,020 ini menunjukkan adanya perbaikan akurasi, karena pada tes ini skor yang lebih rendah mengindikasikan akurasi yang lebih baik.

Analisis lebih lanjut menggunakan uji *t* menunjukkan nilai *t* sebesar -7,414 dengan derajat kebebasan (*df*) 19. Nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) yang sangat kecil, yaitu 0,000, berada jauh di bawah ambang batas umum 0,05. Hal ini secara statistik membuktikan bahwa perbedaan akurasi shooting antara sebelum dan sesudah latihan adalah sangat signifikan. Dengan kata lain, latihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi shooting.

Nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan akurasi *shooting* antara sebelum dan sesudah latihan adalah **signifikan secara statistik**. Artinya, peningkatan akurasi *shooting* yang diamati bukan disebabkan oleh kebetulan. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata adalah antara -3,270 dan -1,830. Karena interval ini tidak mencakup nol, ini semakin menguatkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah Latihan diberikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan akurasi shooting yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi shooting ke arah gawang. Sebelum pelaksanaan latihan, kemampuan akurasi shooting siswa masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas responden hanya mampu memperoleh nilai dalam kategori “kurang” hingga “cukup”. Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, terjadi peningkatan yang cukup berarti, ditandai dengan bertambahnya jumlah responden yang mampu mencapai kategori “baik” hingga “sangat baik”.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan variasi shooting memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan akurasi shooting siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Junaidi, 2018), yang menyatakan bahwa keterampilan shooting dapat ditingkatkan secara signifikan melalui latihan yang terstruktur dan variatif. Teknik shooting dalam futsal menuntut tidak hanya kekuatan, tetapi juga koordinasi tubuh, ketepatan sasaran, serta pemahaman terhadap situasi permainan.

Menurut (Heriyanto, 2016), shooting adalah teknik dasar dalam permainan futsal yang berfungsi utama sebagai upaya mencetak gol. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini menjadi kunci penting dalam menentukan keberhasilan sebuah tim. Dalam konteks ini, penggunaan variasi dalam latihan shooting seperti awalan *dribbling*, shooting berturut-turut, dan latihan dengan bola bergerak dapat merangsang motorik siswa untuk lebih adaptif terhadap berbagai situasi saat pertandingan.

Latihan variasi shooting juga memfasilitasi siswa untuk belajar secara bertahap dan sistematis. Hal ini didukung oleh prinsip pembelajaran motorik, di mana pengulangan gerak dalam variasi yang berbeda akan

membantu pembentukan kebiasaan motorik yang lebih presisi. Penguasaan gerakan akan semakin optimal jika individu diberi rangsangan berupa latihan yang beragam dan bertahap dari yang sederhana ke kompleks. Penelitian ini membuktikan bahwa prinsip tersebut efektif diterapkan dalam konteks latihan shooting futsal.

Dari hasil uji statistik yang dilakukan, diketahui bahwa nilai rata-rata akurasi shooting meningkat dari 2,490 (pra-latihan) menjadi 3,630 (pasca-latihan), dengan nilai p-value sebesar 0,000. Ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan. Fakta ini mendukung hasil penelitian (Junaidi, 2018) yang juga menemukan bahwa latihan variasi shooting secara konsisten mampu meningkatkan akurasi shooting pada pemain usia 14 tahun di SSB Tunas Muda Bengkulu. Dengan desain penelitian yang serupa, yaitu one group pretest-posttest, Junaidi menunjukkan peningkatan performa yang signifikan dalam hal shooting ke arah gawang.

Selain itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mutiar, 2020), yang membandingkan dua model latihan shooting posisi bola diam dan bola berjalan terhadap kemampuan shooting siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan dalam shooting, termasuk kondisi bola dan posisi tubuh, memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas tembakan.

Latihan variasi shooting tidak hanya membantu siswa meningkatkan ketepatan tendangan, tetapi juga membentuk kesadaran spasial, kecepatan pengambilan keputusan, dan koordinasi otot-otot tubuh bagian bawah. Hal ini sesuai dengan teori latihan ketepatan (*precision training*) yang menyatakan bahwa ketepatan adalah hasil dari kombinasi koordinasi tinggi, teknik yang benar, serta adaptasi melalui latihan berulang (Darma et al., 2021).

Lebih jauh lagi, faktor motivasi juga turut mempengaruhi hasil yang dicapai siswa dalam latihan. Variasi bentuk permainan dalam latihan membuat siswa tidak merasa jenuh dan lebih termotivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten. Dalam observasi yang dilakukan peneliti selama latihan, terlihat bahwa siswa lebih antusias saat latihan melibatkan elemen *game*, seperti lomba shooting dan shooting dengan target botol.

Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada aspek teknis permainan, tetapi juga dapat memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri siswa dalam bertanding. Sebagaimana yang dinyatakan oleh (Hibatullah & Indriars, 2023), bahwa latihan variasi terutama jika melibatkan simulasi pertandingan mampu meningkatkan kesiapan mental dan strategi pemain saat berada dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan variasi shooting ke arah gawang terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi shooting siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Peningkatan ini didukung oleh berbagai indikator akurasi seperti posisi tubuh, penempatan kaki tumpu, pandangan mata, serta ayunan dan koordinasi kaki saat melakukan shooting. Oleh karena itu, metode latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal atau pelatihan sejenis lainnya.

Peningkatan akurasi *shooting* ini dapat dijelaskan juga melalui beberapa aspek dari latihan variasi yang diterapkan:

1. Pengembangan Keterampilan Teknik: Latihan variasi *shooting*, seperti *dribbling* dan *shooting* berturut-turut, kemungkinan besar melatih koordinasi mata-kaki, kekuatan tendangan, dan ketepatan kontak bola dengan kaki dari berbagai sudut dan kondisi yang berbeda. Ini membantu pemain menguasai teknik *shooting* secara lebih komprehensif.
2. Peningkatan Kemampuan Adaptasi: Dengan berlatih *shooting* dari berbagai posisi dan dalam situasi yang berbeda (misalnya, setelah *dribbling*), pemain menjadi lebih adaptif terhadap kondisi permainan sesungguhnya. Mereka terlatih untuk mengambil keputusan *shooting* yang cepat dan tepat di bawah tekanan atau dalam posisi yang tidak ideal.
3. Pengulangan dan Otomatisasi Gerakan: Variasi latihan tetap melibatkan pengulangan gerakan *shooting* dalam konteks yang berbeda. Pengulangan ini membantu mengotomasi pola gerak *shooting* yang benar, sehingga akurasi dapat ditingkatkan bahkan dalam kecepatan tinggi atau kondisi pertandingan.
4. Stimulasi Kognitif: Latihan yang bervariasi mendorong pemain untuk berpikir dan menyesuaikan diri, bukan hanya melakukan gerakan mekanis. Ini dapat meningkatkan kesadaran spasial dan kemampuan mereka untuk memprediksi lintasan bola yang optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan prinsip-prinsip pelatihan olahraga yang menekankan pentingnya variasi dalam latihan untuk mengembangkan keterampilan yang holistik dan adaptif. Latihan variasi tidak hanya melatih otot, tetapi juga sistem saraf dan kemampuan kognitif yang esensial untuk akurasi dalam olahraga seperti futsal. Penerapan latihan variasi *shooting* terbukti menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kinerja akurasi *shooting* pada pemain futsal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 siswa ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam Airtiris, dapat disimpulkan bahwa: **Latihan variasi shooting ke arah gawang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting** dalam permainan futsal. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata akurasi shooting sebelum (mean = 2,490) dan sesudah latihan (mean = 3,630), serta nilai signifikansi p-value = 0,000 ($< 0,05$).

Peningkatan terjadi pada hampir semua indikator akurasi shooting, terutama dalam aspek posisi tubuh, perkenaan kaki pada bola, dan arah tendangan ke sasaran dan latihan variasi shooting yang dilakukan secara sistematis dan berulang terbukti dapat memperbaiki teknik dasar shooting pemain, terutama dalam hal konsistensi dan ketepatan tendangan ke arah gawang

4.2 Saran/Rekomendasi

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan maka perlu rasanya diberikan saran kepada pihak-pihak terkait:

1. Untuk Pihak Sekolah:

- 1) Diharapkan agar sekolah dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, khususnya dalam penyediaan pelatih yang memiliki kompetensi dan lisensi yang sesuai.
- 2) Sekolah juga perlu memperhatikan jadwal latihan dan menyediakan sarana-prasarana yang memadai agar latihan berjalan secara efektif dan terstruktur.

2. Untuk Responden (Siswa):

- 1) Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan disiplin dalam mengikuti program latihan yang telah dirancang. Latihan variasi shooting perlu dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan akurasi secara berkelanjutan.
- 2) Selain itu, siswa juga dianjurkan untuk menjaga kondisi fisik dan memahami teknik dasar futsal secara menyeluruh agar dapat meningkatkan performa permainan secara keseluruhan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:

- 1) Disarankan untuk meneliti dengan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol untuk perbandingan yang lebih kuat.
- 2) Peneliti berikut juga dapat memperluas objek penelitian dengan menambah jumlah responden, rentang usia, dan jenis latihan variasi lainnya yang berkaitan dengan teknik futsal seperti *passing*, *dribbling*, atau kontrol bola.

REFERENSI

- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*.
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N 2 Depok Tahun 2016. *Lukman Heriyanto*, 1–10.
- Hibatullah, M. N., & Indriars, N. (2023). Hubungan Konsentrasi Dengan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11, 43–48. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive43https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Permainan Futsal* (Vol. 11, Issue 1). Pena Pundi Aksara.
- Junaidi. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 126-132.2.
- Mahendra, R. R. (2025). Pengaruh Latihan Lunges Terhadap Akurasi Shooting Dalam Keterampilan Futsal Pada Siswa SD. 8(3).
- Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2014). (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Mutiara, F. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Wahana Didaktika*, 18, 23. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i1.3698>
- Syaifudin. (2015). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Ekp* (Vol. 13, Issue 3).
- Wahyudi, R., Mashud, M., & Wami, H. (2024). Metode Meningkatkan Ketepatan Shooting Ekstrakurikuler Futsal: Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 859–872. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12001>
- Waskito, D. (2021). *Teknik menendang bola dalam permainan futsal*.