JPO: Jurnal Prestasi Olahraga
Volume 9 Nomer 5 Tahun 2026
ISSN: 2338-7971

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* BOLA BERGERAK TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL PUTRA MTSN 5 KEDIRI

Dwi Lestari[1], Bhekti Lestari[2], I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma[3], Afif Dwi Nugraha[4]

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

dwilestari.22003@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-06-2026; **Direview:** 01-06-2026; **Diterima:** 11-06-2026;
Diterbitkan: 11-06-2026

Abstrak

Shooting dalam futsal merupakan salah satu senjata paling ampuh karena bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola bergerak terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra MTSN 5 Kediri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design* dan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design.* Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sampel terdiri dari 20 siswa kelas 8 dengan usia rata-rata usia 14.50 ± 0.51 tahun, rata-rata tinggi badan 160.20 ± 6.83 cm, rata-rata berat badan 50.75 ± 7.72 kg dan rata-rata indeks masa tubuh 1.,49 ± 2.09. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji t, menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000<0,05 menunjukkan bahwa latihan *shooting* bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra MTSN 5 Kediri. Dalam penelitian ini nilai rata-rata skor siswa sebelum *treatment* adalah 9.5500 dan 14.5500 setelah *treatment*, maka mengalami peningkatan sebesar 5.00. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya latihan *shooting* bola bergerak dapat meningkatkan kemampuan *shooting* futsal.

Kata Kunci: *shooting, kemampuan shooting, latihan shooting bola bergerak*

Abstract

Shooting in futsal is one of the most powerful weapons because it aims to score as many goals as possible into the opponent's goal. This study aims to determine the effect of moving ball shooting training on the shooting ability of male futsal players at MTSN 5 Kediri. This type of research is quantitative using the pre-experimental design method and uses a one group pretest-posttest design. The sampling technique in this study used purposive sampling and the sample consisted of 20 8th grade students with an average age of 14.50 ± 0.51 years, an average height of 160.20 ± 6.83 cm, an average weight of 50.75 ± 7.72 kg and an average body mass index of 19.49 ± 2.09. Data analysis in this study used a normality test and a t-test, showing that a significance value of 0.000 <0.05 indicated that moving ball shooting training had a significant effect on the shooting ability of male futsal players at MTSN 5 Kediri. In this study, the average score of students before treatment was 9.5500 and 14.5500 after treatment, representing an increase of 5.00. It can be concluded that training with a moving ball can improve futsal shooting skills.

Keywords: *shooting, shooting ability, moving ball shooting practice*

1. PENDAHULUAN

Olahraga futsal di Indonesia menjadi olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat baik laki-laki maupun perempuan. Futsal termasuk salah satu olahraga yang membutuhkan gerakan yang cepat karena ukuran lapangan futsal lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola(Arijaya dkk., 2025). Maka dari itu pemain futsal tidak ada kesempatan untuk melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar futsal. Dalam futsal terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu *passing* (mengumpan bola), *control* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola sekeras mungkin), *heading* (menyundul bola). Tujuan dari menguasai teknik dasar futsal adalah untuk meningkatkan performa pemain futsal dan untuk menguasai permainan dalam situasi pertandingan.

Shooting dalam futsal menjadi salah satu senjata paling ampuh ketika dalam pertandingan futsal. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena bertujuan mencetak gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan untuk memenangkan suatu pertandingan (Saleh, 2020). *Shooting* ini sangat penting dilatih dalam latihan agar dalam situasi pertandingan pemain akan lebih percaya diri dan mengurangi kesalahan-kesalahan dalam melakukan *shooting*. *D*alam futsal, *shooting* dilakukan dengan menggunakan bagian punggung kaki, kaki bagian dalam, dan ujung kaki.

Menurut Ramadani & Jatra (2025), *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang paling penting dilakukan dalam suatu pertandingan karena teknik *shooting* ini berperan penting dalam mencetak gol ke gawang lawan. Alasan mengambil penelitian tentang *shooting* karena berdasarkan pengamatan peneliti dari video *youtube* pertandingan futsal MTSN 5 Kediri selama mengikuti turnamen *Dragon Futsal League* di Tulungagung terdapat permasalahan dalam melakukan *shooting*. Dalam beberapa pertandingan terdapat *shooting* yang tidak mengarah ke gawang (*shoot of target*). MTSN 5 Kediri dalam enam pertandingan melakukan *shoot of target* dengan persentase 47% dan melakukan *shoot on target* dengan persentase 36%. MTSN 5 Kediri melakukan *shoot off target* lebih tinggi dari melakukan *shoot on target*, maka dari itu *shooting* pemain futsal MTSN 5 Kediri harus dilatih dan diperbaiki agar pada saat mengikuti turnamen selanjutnya dapat mengurangi kesalahan dalam melakukan *shooting.*

Tabel 1.1 Statistik Pertandingan Dalam Turnamen *Dragon Futsal League*

Lawan	SHOOTING					
	On target	%	Off target	%	On goal	%
Joati	7	28%	14	56%	4	16%
Magatra	20	47%	19	44%	4	9%
Pandawa	9	37,5%	15	62,5%	0	0%
MFS	7	28%	15	60%	3	12%
Urakan	12	33,33%	12	33,33%	12	33,33%
PBFC	17	38%	18	40%	10	22%
TOTAL	72	36%	93	47%	33	17%

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *pre-experimental design*. Menurut Muin (2023), Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang terstruktur dan menyatakan data ke dalam jumlah satuan atau angka. Sedangkan desain penelitian adalah *one group pretest-posttest design yaitu* penelitian yang akan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dapat diartikan bahwa *one group pretest-posttest Design* akan dilakukan oleh satu kelompok saja dengan membandingkan *pretest* dan *posttest.*

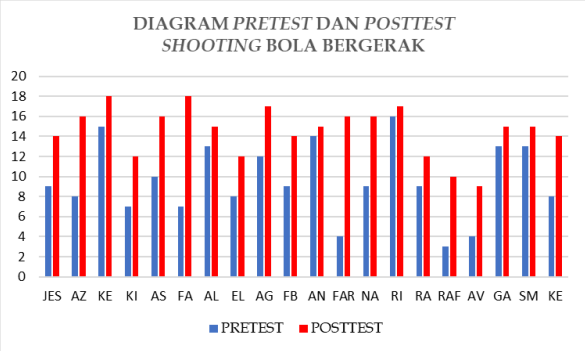
Penelitian dilaksanakan di MTSN 5 Kediri mulai tanggal 8 Januari-11 Februari 2026 selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 81 orang dan menggunakan sampel 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.*

3. HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di MTSN 5 Kediri mulai tanggal 8 Januari 2026 sampai dengan 11 Februari 2026. Penelitian ini meliputi *pretest* (tes sebelum diberikan perlakuan), *treatment* (diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu), dan *posttest* (tes setelah diberikan perlakuan). Tujuan dari *pretest* dan *posttest* adalah untuk mengetahui hasil *shooting* bola bergerak pemain futsal MTSN 5 Kediri yang diperoleh selama penelitian berlangsung.

Tabel 1.2 Hasil *pretest-posttest shooting* bola bergerak

NAMA	PRETEST	POSTTEST
	TOTAL	TOTAL
JES	9	14
AZ	8	16
KE	15	18
KI	7	12
AS	10	16
FA	7	18
AL	13	15
EL	8	12
AG	12	17
FB	9	14
AN	14	15
FAR	4	16
NA	9	16
RI	16	17
RA	9	12
RAF	3	10
AV	4	9
GA	13	15
SM	13	15
KE	8	14



Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Bola Bergerak

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan setelah menjalani *treatment* selama 12 kali pertemuan dan dalam satu minggu dilakukan tiga kali latihan.

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1.3 Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	3.00	16.00	9.5500	3.69174
Posttest	20	9.00	18.00	14.5500	2.48098

Uji deskriptif pada tabel diatas menyajikan karakteristik data penelitian yang didasarkan oleh 20 sampel. Pada penelitian ini nilai rata-rata *pretest* sebesar 9,5500 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 14,5500. Maka dari itu terdapat peningkatan setelah diberikan *treatment* shooting bola bergerak.

2. Uji Normalitas

Tabel 1.4 Uji Normalitas

	Nilai	**Df**	**Sig**
Shapiro-Wilk	*Pretest*	20	.454
	Posttest	20	.170

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *pretest* memiliki nilai sig 0.454 dan *posttest* memiliki nilai sig 0.170. nilai *pretest* dan *posttest* dinyatakan normal dikarenakan >0.05.

3.Uji Beda

Tabel 1.5 Uji Beda

	t	**df**	**Sig. (2-tailed**
Pretest-Posttest	-7.432	19	.000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dengan latihan *shooting* bola bergerak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra MTSN 5 Kediri karena memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 yang dimana <0,05.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* bola bergerak terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra MTSN 5 Kediri. Dapat dilihat pada tabel sebelumnya bahwa nilai paling kecil dalam *pretest* atau tes sebelum diberikan perlakuan adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 16, setelah pemain futsal putra MTSN 5 Kediri diberikan *treatment* atau perlakuan selama 12 kali pertemuan maka terdapat peningkatan dengan nilai *posttest* paling kecil adalah 9 dan nilai tertinggi adalah 18.

Peningkatan *shooting* pemain futsal putra MTSN 5 Kediri dapat meningkat dikarenakan terdapat beberapa faktor dan metode latihan. Berikut penjelasan faktor dan metode Latihan yang mempengaruhi peningkatan *shooting.*

a. Adanya Program Latihan

Dengan adanya program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Dalam program latihan ini *treatment* dilaksanakan selama 12 kali pertemuan setiap satu minggu diadakan latihan selama tiga kali pertemuan dengan setiap pertemuan terdapat 2 materi latihan. Program latihan ini tidak hanya berfokus untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal, tetapi juga melatih konsentrasi dan konsistensi dalam melakukan *shooting.* Menurut Harsono (2018), latihan yang dilakukan secara teratur dan progresif dapat meningkatkan keterampilan teknik serta melatih konsentrasi pemain. Dengan adanya program latihaan ini diharapkan dalam mengikuti turnamen yang akan datang pemain dapat melakukan *shooting* dengan baik dan mengurangi kesalahan dalam melakukan *shooting*.

b. Kesungguhan dan Konsistensi Pemain

Faktor ini juga sangat penting diperhatikan oleh setiap pemain karena jika pemain tidak bersungguh-sungguh dalam latihan serta tidak konsisten maka akan dapat mempengaruhi hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin dkk. (2025), yang menyatakan bahwa jika pemain tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan maka dapat menyebabkan proses latihan tidak berjalan dengan baik. Selain itu latihan *shooting* yang konsisten dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dan menjadikan *shooting* lebih akurat dan mengarah ke gawang. Selain

itu juga dapat meningkatkan konsentrasi pemain ketika melakukan *shooting.*

c. Konsentrasi

Konsentrasi ini sangat penting dimiliki oleh setiap pemain pada saat dalam situasi pertandingan. *Shooting* dalam futsal memiliki peran yang penting untuk mencapai kemenangan. Meskipun *shooting* terlihat sederhana, tetapi *shooting* memerlukan konsentrasi yang tinggi agar *shooting* dapat mengarah ke gawang lawan bahkan dapat tercipta sebuah gol(Ardiansyah & Utomo, 2025).

d. Penguasaan Teknik *Shooting* Serta Memiliki Mental dan Kepercayaan Diri

Dalam futsal teknik *shooting* ini harus dikuasai dengan baik karena sangat penting untuk mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu setiap pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik untuk memudahkan pemain dalam melakukan *shooting* kearah gawang. Selain itu setiap pemain harus memiliki mental dan kepercayaan diri yang baik. Menurut Wahyudi (2023), Mental adalah faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain bahkan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi pemain. Mental dan kepercayaan diri pemain ini sangat penting dimiliki oleh setiap pemain, karena jika pemain percaya diri dalam melakukan *shooting* maka bola akan sering mengarah ke gawang.

e. *Drill Shooting*

Menurut Atiq dkk. (2021), latihan adalah salah satu kegiatan yang dilakukan secara berulang- ulang dan sistematis serta dalam setiap hari latihan bebannya semakin bertambah. Hal ini sejalan dengan Hidasari dkk. (2023), yang menyatakan bahwa dengan adanya latihan *shooting* yang berulang-ulang maka pemain akan dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik. Dengan adanya latihan yang berulang-ulang dapat membentuk *muscle memory* yang dimana sistem saraf melatih otot untuk melakukan gerakan secara otomatis. Menurut Rakhmatan (2025), proses belajar gerak terdapat tahapan-tahapan yang bertujuan untuk mencapai suatu gerakan yang otomatis. Hal ini sejalan dengan tahapan belajar motorik yang meliputi tahap kognitif, asosiatif, dan otonom. Pada tahap kognitif ini pemain belajar untuk memahami teknik *shooting* yang benar. Pada tahap asosiatif pemain mulai melakukan gerakan *shooting* yang sudah dipahami sebelumnya dan mulai mengurangi kesalahan dalam melakukan *shooting* dan mampu mengetahui kesalahan saat melakukan *drill shooting*. Dan pada tahap otonom ini pemain sudah melakukan gerakan secara otomatis yang dimana pemain melakukan *shooting* secara cepat dan akurat. Dengan dilaksanakan *treatment* selama 12 kali pertemuan, pemain akan lebih terbiasa dalam melakukan *shooting* sehingga terjadi otomasisasi dalam *shooting*.

f. Variasi Latihan

Variasi dalam latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan *shooting* yaitu agar pemain dapat meningkatkan akurasi *shooting* serta mencetak gol ke berbagai sudut gawang. Selain itu dengan adanya variasi latihan mulai dari dasar hingga ke model permainan yang sesungguhnya dapat bertujuan untuk melatih kemampuan *shooting* pemain futsal. Variasi dalam penelitian ini pemain melakukan *shooting* ke berbagai sudut gawang dan program latihan mulai dari dasar hingga ke permainan yang sesungguhnya. Menurut Ali (2023), latihan variasi ini memerlukan konsentrasi, fokus, dan ketepatan yang tinggi agar pada saat melakukan *shooting* dapat mengarah ke sudut gawang yang ditentukan.

g. *Zig-zag* Gol dan *Girshoot*

latihan *zig-zag* gol ini adalah pemain melakukan *dribble* melewati kun atau rintangan dan diakhiri dengan melakukan *shooting*. Selain itu latihan giring bola dan *shooting* atau sering disebut *girshoot* juga memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kemampuan *shooting.* Menurut Sari (2022), latihan *girshoot* ini merupakan latihan yang merujuk ke permainan futsal sebenarnya. *Girshoot* yang dimaksud adalah pemain melakukan *dribble* lurus sebelum melakukan *shooting* dan diikuti *shooting* kearah gawang.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* bola bergerak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra Mtsn 5 Kediri. Hasil analisis dengan *paired sample test* menunjukkan bahwa nilai sig. 0,000<0,05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest.* Kemampuan *shooting* pemain futsal MTSN 5 Kediri dapat meningkat dikarenakan ada beberapa faktor antara lain adanya program latihan, kesungguhan dan konsistensi pemain dalam mengikuti latihan, konsentrasi, penguasaan teknik, serta memiliki mental dan kepercayaan diri.

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dapat melakukan penelitian dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak. Selain itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih bisa meningkatkan kedisiplinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah swt. atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Bergerak Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Mtsn 5 Kediri". Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah Mtsn 5 Kediri yang telah memberikan izin penulis dalam melaksanakan penelitian, Pelatih futsal Mtsn 5 Kediri yang sudah membantu penulis selama penelitian berlangsung, pemain futsal putra Mtsn 5 Kediri, keluarga, dan teman-teman yang telah memberikan dukungan selama penulisan skripsi.

REFERENSI

Ali, R. H. (2023). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Untani*. *10*, 1–11.

Antonius Tri Wibowo (2019). *Keterampilan Dasar Futsal*.

Ardiansyah, Y., & Utomo, G. M. (2025). *Analysis of Shooting Ability Level in Futsal Game at Tamandhika Academy Sidoarjo*.

Arijaya, K. S., Hidayat, S., Eka, G., & Darmawan, B. (2025). *Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024*. *25*(2), 118– 123.

Ashidiqie, A., Siswandari, & Riyadi, S. (2024). *Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Shooting Bola Diam dan Bola Bergerak Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola*. *1*, 234–239.

Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). *Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan dan Kelincahan*. *4*, 185–193.

Harsono. (2019). *Latihan Kondisi Fisik.*

Hidasari, F. P., Triansyah, A., Simanjuntak, V. G., & Heatami, M. (2023). *Effect Of Training Using Resistance Band On Shooting Results In Extracurricular Futsal At SMP LKIA Pontianak*. *3*.

Jamaludin, C., Sonjaya, A.R., Kosasih, A. H., & Arifin, Z. (2025). *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal.*

Januarda, D., & Indarto, P. (2024). *Pengaruh Latihan Drill Shooting bola bergerak terhadap ketepatan shooting futsal pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sukoharjo*. *8*, 151–159.

Kafrawi, F. R. (2019). *Analisis Kemampuan Passing Dan Shooting Pemain Futsal Putra Kabupaten Magetan Pada Pertandingan Babak Penyisihan Grup Pra Porprov Jawa timurTahun 2019*. 15–20.

Maulana, I. (2020). *Pengaruh Latihan Shooting Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan Shooting Ke Gawang Pemain Futsal Calcetto FFC*.

Muhammad, Sumarjo, & OviantaraSuanra. (2023). *Tingkat Kemampuan Shooting Dan Dribbling Dalam Bermain Futsal Pada Klub AKA Blok Bengkel*

Muin, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Nurani, M., & Syafi'i, I. (2024). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Angling Darma*. *7*, 467–473.

Prabowo, R. A., Mahardika, W., Andibowo, T., Sudarsono, S., Prakoso, E. T., Widyasari, K., Tunas, U., & Surakarta, P. (2024). *Aplikasi Potensi Keterampilan Gerak Dasar Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Pemula Akademi Hupernako Surakarta*. *5*, 830–835.

Rabbani, N., Dinangsit, D., & Saptani, E. (2025). *The Effect Of Small Side Games Training On Passing Skills In Futsal Games At Kayumanis 1 Elementary School, Bogor City*. *17*(1), 1–9.

Rakhmatan, A. (2025). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Academy Futsal Kotabumi*.

Ramadani, M. F., & Jatra, R. (2025). *The Accuracy Level Of Shooting Using The Instep And Inside Foot Among Extracurricular Football Students*. *2025*(2), 9–16.

Saharullah, H. (2019). *Dasar- Dasar Ilmu Kepelatihan*.

Samsudin, Primayanti, I., & Sukarman. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain sepak Bola*. *3*(1), 35– 45.

Saputra, Y. H., Anggara, D., & Banat, A. (2024). *Analisis Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 5 Kabupaten Seluma*. *1*(2), 65–70.

Sari, E. (2022). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Porda Sleman*.

Surya, W. ., Sembiring, L. ., & Sumantri, A. (2022). *Analisis Keterampilan Passing Permainan Futsal Di Club Negaraw FC Bengkulu Selatan*. *3*(1), 53–57.

Wahyudi, N. (2023). *Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang*. *1*(4).

Wijaya Kusuma, I. M. D. (2021). *Teknik Yang Paling Dominan Pada Pertandingan Futsal Putra Profesional. 9*(1), 18–25.