



PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN METODE DRILL TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG TIM FUTSAL SMKN 2 KOTA MOJOKERTO

Dwi Epril Maulana, Bhekti Lestari

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
dwi.21078@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-11-2025; Direview: 05-11-2025; Diterima: 14-11-2025;

Diterbitkan: 14-11-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *shooting* dengan metode *drill* terhadap akurasi tendangan ke gawang tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain saat pertandingan, yang ditunjukkan oleh tendangan yang sering melenceng meskipun posisi bola strategis. Sampel terdiri 20 anak berusia 16-18 tahun menjalani program *drill shooting* selama 12 sesi latihan selama 4 minggu dan diuji menggunakan *one pretest-posttest design* dengan metode yang digunakan adalah pre eksperimen. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), menandakan bahwa latihan *shooting* dengan metode *drill* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan. Pada penelitian ini, nilai rata-rata skor peserta dari 10.35 menjadi 19.10 setelah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa metode *drill* efektif meningkatkan akurasi *shooting* dalam futsal dan dapat dijadikan acuan bagi pelatih maupun penelitian lanjutan.

Kata Kunci : futsal, shooting, akurasi tendangan, metode drill

Abstract

This study aims to examine the effect of shooting training using the drill method on the accuracy of goalkicks of the SMKN 2 Kota Mojokerto futsal team. The main problem identified was the players' low shooting accuracy during matches, as indicated by frequently off-target shots, even when the ball was strategically positioned. The sample consisted of 20 children aged 16-18 years who underwent a shooting drill program over 12 training sessions over 4 weeks and were assessed using a pretest-posttest design with the method used being pre-experiment. Data collection was conducted through a target shooting test with a specific scoring scheme. Data analysis using normality tests and t-tests showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that shooting training using the drill method significantly improved shooting accuracy. The average score of participants increased from 10.35 to 19.10 after treatment. It can be concluded that the drill method is effective in improving shooting accuracy in futsal and can be used as a reference for coaches and further research.

Keywords: futsal, shooting, shooting accuracy, drill method

1. PENDAHULUAN

permainan futsal, dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain bertanding dalam dua babak. Tujuan utama futsal, versi modifikasi dari sepak bola, adalah mencetak gol sebanyak mungkin. Fokus futsal adalah pada kerja sama tim, kecepatan, dan teknik individu. Permainan yang baik Fokus futsal adalah pada kerja sama tim, kecepatan, dan teknik individu. Hal ini Fokus futsal adalah pada kerja sama tim, kecepatan, dan

teknik individu. Aspek teknik *shooting* merupakan keterampilan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, karena tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, seorang pemain harus terlebih dahulu menguasai berbagai teknik dasar futsal (Syofyan, 2022). Dalam futsal kemenangan ditentukan oleh jumlah gol tim yang memasukan ke gawang terbanyak. Dengan demikian,

diperlukan penguasaan teknik yang tepat serta kekuatan yang optimal dalam melakukan *shooting* agar menghasilkan tendangan yang akurat dan sulit dihentikan oleh penjaga gawang lawan. *Shooting* merupakan senjata paling efektif dalam menghasilkan gol, Karena akurasi dalam permainan futsal dapat mencapai 70% dari skor pemain, Akurasi tembakan merupakan keterampilan krusial yang harus dikuasai pemain untuk mencapai sasaran dan menghasilkan gol. seorang pemain futsal tidak menguasai teknik dasar *shooting* bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan dalam memperoleh poin bagi tim. Melakukan teknik *shooting* yang benar tidak terlepas dengan akurasi. Kesalahan yang kerap terjadi dalam melakukan *shooting* umumnya disebabkan oleh rendahnya akurasi tendangan yang tidak tepat mengarah ke gawang (Widodo & Irawan, 2023). Dalam meningkatkan akurasi tendangan ada metode yang dapat dijadikan alternatif lain yaitu menggunakan Latihan *small sided games*.

Tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto kurang menguasai teknik *shooting* yang bagus selama pertandingan dan sering mengalami kesulitan untuk mencetak gol padahal posisi bola sudah di area bertahan lawan namun tendangan mereka melenceng tidak akurat, Kurangnya latihan dalam menembak dengan tepat ke arah gawang merupakan salah satu alasan mengapa kesalahan dalam menembak sering terjadi (Alfarizi, 2024). tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana pelatihan metode latihan mempengaruhi akurasi tendangan ke arah sasaran. *Drill* adalah latihan yang dilakukan berulang ulang dengan tujuan target tertentu. Diharapkan mampu untuk meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Kota Mojokerto.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* merupakan desain penelitian ini, dengan menggunakan metode tes untuk mengumpulkan data, dimana tidak ada kelompok pembanding, tetapi kelompok tersebut diberikan *pretest* sebelum perlakuan dan diberikan *posttest* setelah perlakuan pada kelompok tersebut.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive sampling, dengan hanya menggunakan 20 sampel dari 25 populasi pada pemain tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pengukuran dan tes untuk memperoleh data keterampilan shooting pada pemain futsal SMKN 2 Kota Mojokerto yang telah dilakukan tes sebelum perlakuan *drill shooting* dan setelah perlakuan *drill shooting*, memiliki tujuan untuk membandingkan adakah peningkatan sebelum dan sesudah diberikan treatment *drill shooting* dengan

sasaran gawang yang sudah diberikan nilai setiap sudutnya. Data yang diperoleh dari tes shooting dengan metode *drill* ke arah gawang. Dalam penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan 12 pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Setelah data sudah diketahui dan terkumpul pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode shapiro wilk test dan pengujian hipotesis menggunakan Uji-T (Paired Sampel T-Test). Dengan dibantu SPSS 25 dapat mengetahui pengaruh dari pemberian eksperimen.

3. HASIL

Pengumpulan data adalah tujuan utama penelitian, oleh sebab itu, teknik dalam pengumpulan data menjadi tahaoan pertama dalam proses penelitian untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi tendangan pada tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto. Penelitian menggunakan 20 sampel. Penelitian dilakukan 12 kali pertemuan dilakukan selama 4 minggu, dengan 3 kali pertemuan setiap satu minggu. Sebelum dilakukan penelitian sampel di berikan *pretest* terlebih dahulu untuk memperoleh data awal.

Setelah dilakukan *pretest* sampel diberikan perlakuan selama 4 minggu mengenai latihan *drill* shooring ke gawang dan diakhiri dengan *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui pengaruh dari *drill* shooting terhadap akurasi tendangan ke arah gawang. Hasil yang didapat dilanjutkan menggunakan spss.

HASIL UJI PERSYARATAN DAN ANALISIS DATA ANALISIS DESKRIPТИF

Tabel 1. Data statistic deskriptiv

	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	10.35	5	16	3.360
<i>Posttest</i>	19.10	15	23	1.944

Berdasarkan data statistik deskriptif latihan *drill* terhadap akurasi tendangan, didapatkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 10,35 sedang nilai rata-rata *posttest* sebesar 19,10 terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan *drill* shooting ke arah gawang.maka latihan drll shooting berpengaruh terhadap akurasi tendangan.

Uji Normalitas

Tabel 2. Data Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,947	20	0,323
posttest	0,959	20	0,533

Dari tabel diatas, menunjukkan hasil yang diperoleh menyatakan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen dengan nilai *pretest* sebesar 0,323 sedangkan *posttest* sebesar 0,533, menurut dari data yang diperoleh dapat dieketahui dari nilai *pretest* dan *posttest* pada sampel perlakuan *drill shooting* > 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Paired Sample t-Test

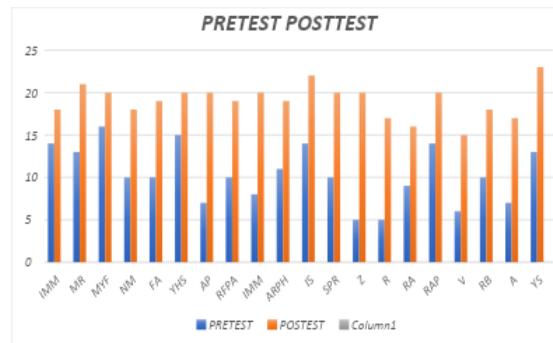
Paired Sample Test			
Pretest- posttest	t	df	Sig. (2-tailed)
-13,667	19		0,000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji paired sample t-Test menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* dengan metode *drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan.

Tabel 4. Hasil Pre-Post Drill Shooting

No.	Nama	Pre	Post
1.	IMM	14	18
2.	MR	13	21
3.	MYF	16	20
4	NM	10	18
5	FA	10	19
6	YHS	15	20
7	AP	7	20
8	RFPA	10	19
9	I	8	20
10	ARPH	11	19
11	IS	14	22
12	SPR	10	20
13	Z	5	20
14	R	5	17
15	RA	9	16
16	RAP	14	20
17	V	6	15
18	RB	10	18
19	A	7	17
20	YS	13	23

Diagram Hasil Pretest dan Posttest drill Shooting



Grafik 1. Hasil Pengukuran aktivitas fisik

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dilakukan pembahasan pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi tendangan ke gawang. Dapat dilihat dari perlakuan *drill shooting* nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan terbesar yaitu 16 poin dan yang paling kecil sebesar 5 poin, setelah diberikan perlakuan dengan metode *drill shooting* selama 4 minggu 12 pertemuan, kemudian dilakukan *posttest* dengan hasil terbesar 23 poin sedangkan terkecil sebesar 15 poin dapat dilihat dari signifikansi di tabel diatas.

Peningkatan akurasi tendangan, banyak yang faktor lain yang mempengaruhi akurasi tendangan bisa dilihat dari beberapa perspektif, antara lain faktor sistem saraf pusat (muskuloletetal), konsistensi pemain, variasi latihan, kombinasi latihan dan program latihan itu sendiri. Berikut adalah penejelasan faktor yang mempengaruhi peningkatan akurasi tendangan.

1. Faktor variasi latihan

Variasi latihan pada penelitian ini disusun secara bertahap dengan prinsip progresivitas, dimulai dari bentuk latihan yang sederhana hingga mendekati kondisi permainan sebenarnya. Dengan variasi latihan yang setiap minggu terdapat peningkatan. Desain latihan yang progresif ini sejalan juga dengan prinsip periodisasi latihan, di mana kompleksitas dan intensitas meningkat seiring waktu guna menstimulasi adaptasi keterampilan secara optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019). Hal ini bertujuan agar keterampilan *shooting* yang diasah dalam latihan dapat efektif ke dalam kondisi permainan yang sesungguhnya.

2. Faktor kombinasi latihan.

dirancang secara menarik dan program latihan yang tersusun dengan baik terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Variasi latihan berperan dalam menghindarkan pemain dari kejemuhan sekaligus merangsang adaptasi motorik dan kognitif, sementara program latihan berfungsi menjaga konsistensi intensitas, volume, serta kualitas teknik. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang

menyatakan bahwa penguasaan keterampilan teknik dalam olahraga memerlukan latihan yang konsisten, progresif, dan dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan fisik yang tepat. Signifikan dari suatu nilai yang tinggi, daftar hadir juga dapat mempengaruhi sebuah nilai *posttest* dalam penelitian ini.

3. Faktor program latihan

Program latihan dalam penelitian ini dirancang berdasarkan prinsip *frequency-intensity-time-type (FITT)* dan dilaksanakan tiga kali setiap minggu dalam kurun waktu empat minggu. Pola latihan tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis *shooting*, tetapi juga diarahkan untuk membangun konsistensi, memperkuat konsentrasi, serta mengasah kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat dan efektif sesuai dengan kondisi permainan yang sesungguhnya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa akurasi *shooting* dalam futsal lebih dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang terprogram dibandingkan hanya mengandalkan kekuatan fisik. Handayani (2024), menyatakan bahwa akurasi dalam *shooting* melibatkan berbagai komponen penting seperti penempatan kaki tumpu, koordinasi tubuh, keseimbangan, konsentrasi mental yang harus dilatih secara spesifik dan Muskuloskeletal. Metode *drill* menjadi solusi efektif karena memecah dan memfokuskan latihan pada aspek-aspek mikro tersebut secara berulang-ulang hingga menjadi refleks permainan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

Latihan *Shooting* dengan metode *drill*, memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *shooting* tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto, ditunjukkan dengan peningkatan nilai *pretest*.

REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan yang ada, ada beberapa saran yang akan disampaikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi pelatih agar sesekali memberikan latihan *shooting* dengan metode *drill* dikarenakan latihan tersebut efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan pada pemain.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan dengan menambahkan instrumen lain

ataupun memperpanjang durasi penelitian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Taala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh latihan drill shooting terhadap akurasi tendangan ke gawang tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto” dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada Bu bhekti lestari S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing, kepada pelatih futsal SMKN 2 Kota Mojokerto, keluarga dan semua pihak yang telah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Ababillah, F. R., & Faruk, M. (2022). Analisis Tingkat Mental Bertanding Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 62–69.
- Aiman, Ph D. Ummul, and Ciq SPDKASHMA. "MJMP, Suryadin Hasda, MPZF, M. Kes. Masita, MPINTSK, & M. Pd. Meilida Eka Sari, MPMKNA (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif." *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini* (2022).
- Alfarizi, Ilham, Adang Sudrazat, and Anin Rukmana. "PENGARUH LATIHAN POLA TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL SMAN 1 CIWARINGIN: PENGARUH LATIHAN POLA TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL SMAN 1 CIWARINGIN." *Jurnal Pokes* 7.1 (2024): 500-510.
- Annisa. (2018). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(1), 9–18.
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi *Shooting* Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Bina, S., Medan, G., Jasmani, P., Keolahragaan, F. I., William, J., Ps, I., Baru, K., Percut, K., Tuan, S., Deli, K., & Utara, S. (2024). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Perspective on Monitoring Coaching in Sports Coaches Fundamentals Jurnal Ilmiah*

STOK Bina Guna Medan. 12, 338–345.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=2f9QDwAAQBAJ>

Dr. Sapto Adi, M. K., Dr. Supriyadi, M. K., & Ndaru Kukuh Masgumelar, S. P. M. P. (2020). Model-model Exercise Dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD. <https://books.google.co.id/books?id=2mX5DwAAQBAJ>

Firmansah, A. I. F. I. (2021). Pengaruh *Drill Shooting* Bola Bergerak Terhadap Akurasi *Shooting* Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Kramatmulya. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 8–11. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1944%0Ahttp://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/download/1944/946>

Handayani, P., Handayani, W., Ayu, S., & Putri, R. (2024). Survey Ability Futsal Shooting Accuracy of Ramayana Futsal Athletes. 3(July), 53–65.

Indrawan, A. damar. (2021). Futsal *Shooting* Training Model for Extracurricular High School Students. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(01), 17–25. <https://doi.org/10.21009/gjik.121.03>

Khalissyarif, M. N., & Himawan, I. (2021). Analisis Latihan Fisik Pemain Futsal Sma Negeri 7 Surabaya Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 351–360.

Khariyah, I. (2020). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Makassar the Effect of Zig-Zag Run Training Methods on the Improvement of Ball *Drill* Skills in the Athlete of the Women ' S Futsal Team Gufi Fc Makassar Universitas. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Tahunan* 2020.

Simbolon, Rizky Roberto. *PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL*. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

Maulana, A. T. (2009). Perbedaan Ketepatan *Shooting* Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal. *Skripsi: FIK UNY*.

Nurul Hidayah, Erna Fitriatun, & Muhsan. (2022). Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Pada Club Gladiator Girls Fc Kecamatan Keruak Tahun 2022. *TEACHING AND LEARNING JOURNAL OF MANDALIKA (TEACHER) e-ISSN 2721-9666*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.36312/teacher.v3i1.1054>

Pamungkas, C. B. (2023). *Analisis Produktivitas Gol Tim Futsal Bintang Timur Surabaya Pada Liga Futsal Profesional Tahun 2021-2022*. 87–92.

Pratama, O. R., Sugiarto, T., & Hariyanto, E. (2024). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Shooting* Menggunakan Metode *Drill* pada Pemain Kawat Duri Futsal School Kota Malang. *Sport Science and Health*, 6(6), 611–620. <https://doi.org/10.17977/um062v6i62024p611-620>

Ramadhan, G. A. (2021). jurnal movement and education. *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknika Cisaat (The Impact Of Target Game Training On Shooting Accuracy In Futsal Extracurricular SMK Teknika Cisaat)* Gilang, 2(1), 118–126.

Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91–99. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>

R. Moore, S. Bullough, S. Goldsmith and L. Edmondson. A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*. 2014; 2(3):108-116. doi: 10.12691/ajssm-2-3-8

Simbolon, Rizky Roberto. *PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL*. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

Shalahudin, F., & Sifaq, A (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 20–24.

Syofyan, R. R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022). Penerapan Metode Latihan *Drill Shooting* menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Kecepatan dan Ketepatan *Shooting* Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 112–116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>

Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat

Kemampuan Teknik *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*, 06(01), 138–148. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2926>