

EFEKTIVITAS VARIASI LATIHAN TENDANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU

EFFECTIVENESS OF KICKING TRAINING VARIATIONS ON THE SHOOTING ABILITY OF FEMALE FUTSAL PLAYERS AT DEHASEN UNIVERSITY, BENGKULU

^{1*}Roni Syaputra, ²Dolly Apriansyah

^{1*2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

Kontak koresponden: ronisyaputra1720@unived.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan *shooting* merupakan salah satu keterampilan teknis yang sangat menentukan keberhasilan permainan futsal, namun pada pemain futsal putri kemampuan ini sering belum berkembang secara optimal akibat keterbatasan variasi latihan. Latihan yang bersifat monoton berpotensi menghambat adaptasi teknik dan akurasi tendangan dalam situasi permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas variasi latihan tendangan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 20 pemain futsal putri yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani (HIMAJAS) Universitas Dehasen Bengkulu. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan *shooting* futsal. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan tendangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putri, ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar 4,35 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata kemampuan *shooting* meningkat sebesar 27% setelah diberikan perlakuan latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa variasi latihan tendangan dapat dijadikan sebagai alternatif model latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas teknik *shooting* pemain futsal putri di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: variasi latihan tendangan; *shooting*; futsal putri

ABSTRACT

Shooting ability is one of the technical skills that determines the success of futsal games, but in female futsal players this ability is often not optimally developed due to limited training variations. Monotonous training has the potential to hinder the adaptation of techniques and kicking accuracy in game situations. This study aims to determine the effectiveness of kicking training variations on improving the shooting ability of female futsal players at Dehasen University, Bengkulu. The study used a quantitative approach with an experimental method through a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 20 female futsal players who are members of the futsal extracurricular activity of the Physical Education Student Association (HIMAJAS) of Dehasen University, Bengkulu. The instrument used was a

futsal shooting skills test. Data were analyzed using a paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed that kicking training variations had a significant effect on the shooting ability of female futsal players, indicated by a t-value of 4.35 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The average shooting ability increased by 27% after being given the training treatment. These findings suggest that variations in kicking drills can be used as an effective alternative training model to improve the shooting technique of female futsal players in a college environment.

Keywords: variations in kicking drills; shooting; female futsal

Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Permainan ini menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik, seperti *passing*, *dribbling*, kontrol bola, dan *shooting*, yang saling berkaitan dalam mendukung performa tim secara keseluruhan (Suryadi & Rubiyatno, 2022; Sutisna et al., 2020). Keterampilan *shooting* yang memegang peranan penting karena menjadi faktor utama dalam menciptakan peluang dan mencetak gol pada saat pertandingan (Buya et al., 2021; Mahanani & Indriana, 2021).

Kemampuan *shooting* yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh akurasi, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ketepatan pengambilan keputusan (Naser et al., 2017; Machado et al., 2023). Pada pemain futsal putri, kemampuan *shooting* sering kali belum optimal akibat keterbatasan variasi latihan dan kurangnya pembiasaan teknik tendangan yang beragam. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya efektivitas serangan serta minimnya peluang mencetak gol dalam permainan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara terprogram dan sistematis dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal. Latihan teknik dasar yang tepat mampu memperbaiki kualitas gerak dan ketepatan tendangan (Nofriansyah et al., 2024; Putra et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pemain futsal putra, sementara kajian yang secara khusus membahas peningkatan kemampuan *shooting* pada pemain futsal putri di lingkungan perguruan tinggi masih relatif terbatas.

Selain itu, latihan *shooting* yang diterapkan dalam penelitian terdahulu cenderung bersifat monoton dan kurang menekankan pada variasi tendangan ke berbagai sasaran. Latihan yang kurang bervariasi dapat menyebabkan kejenuhan serta kurangnya adaptasi pemain terhadap situasi permainan yang dinamis (Mahendra et al., 2022). Hal ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian sebelumnya yang perlu diatasi melalui pendekatan latihan yang lebih inovatif dan kontekstual.

Variasi latihan tendangan merupakan salah satu bentuk latihan yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan *shooting* secara efektif. Latihan dengan berbagai variasi arah, jarak, dan sasaran tendangan dapat melatih koordinasi, ketepatan, serta penguasaan teknik *shooting* pemain (Isnanto et al., 2023). Keunggulan ilmiah dari penelitian ini terletak pada penerapan

variasi latihan tendangan yang dirancang khusus sesuai karakteristik pemain futsal putri di tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan identifikasi masalah terkait rendahnya kemampuan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas variasi latihan tendangan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya pengembangan model latihan futsal yang lebih efektif serta memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya futsal putri.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest–posttest design*, yaitu satu kelompok subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), perlakuan berupa variasi latihan tendangan, dan tes akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas variasi latihan tendangan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu.

Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal Universitas Dehasen Bengkulu pada semester genap tahun akademik berjalan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putri yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani (HIMAJAS) Universitas Dehasen Bengkulu. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain futsal putri, yang diperoleh menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting* futsal. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan *shooting* pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan variasi latihan tendangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal *shooting* pemain dan *posttest* untuk mengetahui kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan, dengan prosedur pengukuran yang sama pada kedua tes.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata dan persentase kemampuan *shooting* pemain, sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan uji t (*paired sample t-test*) pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui efektivitas variasi latihan tendangan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu.

Hasil

Subjek penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler futsal Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani (HIMAJAS) putri Universitas Dehasen Bengkulu tahun 2025 yang berjumlah 20 orang. Program latihan variasi tendangan dilaksanakan selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali per minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Data penelitian diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* pemain futsal putri.

Hasil analisis statistik deskriptif keterampilan shooting pada saat pretest menunjukkan nilai minimum sebesar 16 dan nilai maksimum sebesar 36. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 26,40 dengan simpang baku (*standard deviation*) sebesar 5,33 dan jumlah skor (*sum*) sebesar 528. Secara lengkap, hasil statistik deskriptif pretest keterampilan *shooting* disajikan pada tabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Pretest*

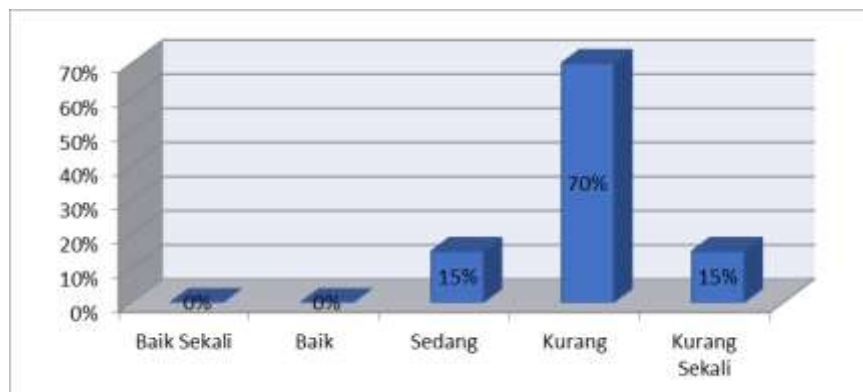
Statistik	Nilai
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	26,40
<i>Std. Deviation</i>	5,33
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	36
<i>Sum</i>	528

Distribusi frekuensi hasil *pretest* keterampilan *shooting* pemain futsal putri disajikan pada tabel. Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar pemain berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	3	15%
4	Kurang	14	70%
5	Kurang Sekali	3	15%
	Jumlah	20	100%

Distribusi hasil *pretest* keterampilan *shooting* juga disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar.



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest Shooting*

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* keterampilan *shooting* menunjukkan adanya peningkatan. Nilai minimum sebesar 21 dan nilai maksimum sebesar 55, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 36,25 dan simpang baku sebesar 9,56. Jumlah skor keseluruhan (*sum*) adalah 725. Data statistik deskriptif *posttest* disajikan pada tabel.

Tabel 3. Statistik Deskriptif *Posttest*

Statistik	Nilai
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	36,25
<i>Std. Deviation</i>	9,56
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	55
<i>Sum</i>	725

Distribusi frekuensi hasil *posttest* keterampilan *shooting* pemain futsal putri disajikan pada tabel. Berdasarkan tabel tersebut, terjadi pergeseran kategori kemampuan *shooting* ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil *pretest*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	5	25%
3	Sedang	9	45%
4	Kurang	5	25%
5	Kurang Sekali	1	5%
	Jumlah	20	100%

Distribusi hasil *posttest* keterampilan *shooting* ditampilkan dalam diagram batang pada gambar.



Gambar 2. Diagram Batang *Posttest Shooting*

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,353 ($> 0,05$), sehingga data dinyatakan homogen. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *t* berpasangan menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 4,35 dengan nilai *t* tabel ($\alpha = 0,05$; $df = 19$) sebesar 2,093 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting*. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 26,40 meningkat menjadi 36,25 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 9,85 atau sebesar 27%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, variasi latihan tendangan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu. Temuan ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai, yaitu mengidentifikasi efektivitas variasi latihan tendangan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Peningkatan keterampilan tersebut mencerminkan keberhasilan penerapan model latihan yang disesuaikan dengan karakteristik permainan futsal yang menuntut kecepatan, ketepatan, dan pengambilan keputusan yang cepat.

Penerapan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran selama 16 kali pertemuan memungkinkan pemain mengalami proses adaptasi teknik dan koordinasi gerak secara bertahap. Latihan yang bervariasi mendorong pemain untuk menyesuaikan kekuatan, arah, dan timing tendangan sesuai dengan sasaran yang berbeda. Hal ini sejalan dengan pendapat (Saputra & Yenes, 2019) yang menyatakan bahwa variasi latihan teknik dapat meningkatkan kualitas keterampilan spesifik olahraga melalui peningkatan adaptasi neuromuskular dan efisiensi gerak.

Hasil uji *t* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kemampuan *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan memperkuat temuan bahwa latihan variasi menendang efektif diterapkan pada pemain futsal putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Alamsyah & Endriani, 2020; Anwari, 2023) yang melaporkan bahwa latihan teknik yang bersifat spesifik dan bervariasi memberikan dampak positif terhadap performa teknik pemain futsal, khususnya dalam aspek *shooting* dan penyelesaian akhir. Selain itu, (Erik, 2021) juga menemukan bahwa struktur latihan yang bervariasi mampu meningkatkan keterampilan teknis pemain secara signifikan dibandingkan latihan yang bersifat monoton.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan (Marselino et al., 2025) yang menyatakan bahwa latihan menendang ke berbagai sasaran berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada permainan olahraga beregu. Namun demikian, penelitian ini memiliki aspek kebaruan karena difokuskan pada pemain futsal putri di lingkungan perguruan tinggi, yang masih relatif jarang dikaji dibandingkan pemain putra. Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan kajian ilmiah terkait pengembangan keterampilan teknik futsal putri.

Dampak praktis dari penelitian ini adalah memberikan alternatif model latihan yang dapat diterapkan oleh pelatih futsal putri untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain secara efektif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang

terbatas serta penggunaan desain eksperimen satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variasi latihan tendangan efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal putri Universitas Dehasen Bengkulu. Penerapan latihan menendang ke berbagai sasaran memberikan pengalaman belajar gerak yang lebih variatif dan bermakna, sehingga membantu pemain mengembangkan akurasi, koordinasi, dan kualitas teknik *shooting* secara lebih optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa variasi latihan tendangan dapat dijadikan sebagai alternatif model latihan yang aplikatif bagi pelatih futsal putri di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan desain penelitian yang lebih komprehensif, melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, serta mengkaji pengaruh variasi latihan tendangan terhadap keterampilan teknik futsal lainnya guna memperkuat temuan dan meningkatkan kontribusi ilmiah di bidang kepelatihan olahraga.

Referensi

- Alamsyah, R., & Endriani, D. (2020). Pengembangan Alat Box Target untuk Latihan Shooting dalam Permainan Futsal Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.228>
- Anwari, D. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan. *Jurnal Educatio*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Buya, A. P., Tamunu, D., & Sumaraw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122.
- Erik, P. (2021). Pengaruh Latihan Metode Block System untuk Ketepatan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9–11. <https://doi.org/10.33222/jpess.v3i1.1893>
- Isnanto, J., Ilham, A., Haryani, M., Nurkhoiroh, N., & Amri, M. F. L. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Bola pada Siswa Ektrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. *Journal on Education*, 5(4), 13035–13044. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2303>
- Machado, G., González-Villora, S., & Teoldo, I. (2023). Psychology of Sport & Exercise The relationship between deliberate practice, play, and futsal in childhood and adolescence and the development of different decision-making skills in professional female soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102470>
- Mahanani, R. A., & Indriana, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38038>
- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Arlita, T., & Prastiwi, S. (2022). Analisis Shooting dan Passing terhadap Akurasi Tendangan pada Tim U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Sepakbola*,

- 2(2), 40–46. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.175>
- Marselino, A., Mulyanto, T. Y., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill Shoot on Target Terhadap Hasil. *SportIndo Jurnal*, 4(1), 12–20.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nofriansyah, R., Suhdy, M., & Remora, H. (2024). Pengaruh Latihan Shooting Bola Bergerak terhadap Ketepatan Shooting kegawang pada Pemain Futsal Club Gaspol Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 4(2). <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.746>
- Putra, R., Sinurat, R., & Junedi, R. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Club PSKD. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 120–127. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i3.257>
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482–492. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.497>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran Jasmani pada Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(2), 124–130. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2>