

## **Analisis Latihan Target Ketepatan Shooting Dan Passing Terhadap Pemain Futsal di SMKN 1 Rembang**

**Rakhmad Nur Alif**  
**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

This research investigates the impact of accuracy target training on the passing and shooting abilities of extracurricular futsal players at SMKN 1 Rembang. The motivation for this study arises from a significant issue observed on the field, where many students demonstrate inadequate shooting skills and insufficient passing, often failing to reach the target during practice sessions. To assess this hypothesis, the researcher utilized a quantitative approach employing an experimental design with a one-group pretest-posttest structure. All participants in the extracurricular program were chosen through total sampling methods. Data collection involved conducting passing and shooting assessments, which were later analyzed for normality, homogeneity, and hypothesis testing. The results revealed that accuracy target training resulted in a notable improvement in both skills. Regarding shooting proficiency, the t-count value of 8.444 exceeded the t-table value of 2.109, with a significance level of 0.000, indicating a strong positive effect. Similarly, in terms of passing proficiency, the t-count value of 4.610 surpassed the t-table value of 2.109, and the significance level of 0.000 further validated the considerable impact of the training conducted. Therefore, this study concludes that targeted precision training is effective in improving the shooting and passing skills of the players. It is advised that coaches contemplate diversifying training programs to ensure that the enhancement of students' futsal skills is both optimal and sustainable.

**Keywords:** Target Practice, Shooting, Passing, Futsal.

### **Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada menganalisis dampak latihan target ketepatan terhadap kemampuan passing dan shooting para pemain futsal ekstrakurikuler di SMKN 1 Rembang. Latar belakangnya adalah adanya kendala nyata di lapangan, di mana beberapa siswa menunjukkan kemampuan shooting yang masih rendah dan passing yang lemah, seringkali tidak tepat sasaran saat latihan. Untuk menilai hipotesis ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan desain eksperimental dengan struktur pretest-posttest satu grup. Semua peserta dalam program ekstrakurikuler dipilih melalui metode sampling total. Pengumpulan data melibatkan melakukan penilaian passing dan shooting, yang kemudian dianalisis untuk normalitas, homogenitas, dan hipotesis. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan target ketepatan secara signifikan meningkatkan kedua keterampilan tersebut. Pada kemampuan shooting, nilai t-hitung 8,444 lebih besar dari t-tabel 2,109 dengan nilai signifikansi 0,000, membuktikan adanya pengaruh positif yang kuat. Begitu pula pada kemampuan passing, t hitung 4,610 yang melebihi acuan norma 2,109 dan signifikansi 0,000 menegaskan dampak signifikan dari latihan yang diberikan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan target ketepatan efektif meningkatkan keterampilan shooting dan passing para pemain. Sebagai saran, pelatih diharapkan mengembangkan variasi program latihan agar peningkatan keterampilan bermain futsal siswa menjadi lebih optimal dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Latihan Target, Shooting, Passing, Futsal.

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah, menjadi tempat minat bakat peserta didik, salah satunya melalui olahraga. Di SMKN 1 Rembang, ekstrakurikuler futsal menjadi pilihan favorit yang sangat diminati, sejalan dengan pesatnya perkembangan futsal di kalangan pelajar di Kabupaten Rembang. Antusiasme terindikasi dari beberapa peserta didik bergabung dan aktif menekuni berbagai kompetisi futsal antar pelajar di tingkat daerah. Keikutsertaan ini menunjukkan komitmen sekolah untuk mendukung perkembangan bakat siswanya (Sutiana, 2020)..

Futsal adalah olahraga tim yang kompleks, menuntut pemain untuk memiliki kombinasi antara kondisi fisik prima, mental yang kuat, stamina, serta strategi yang matang. Permainan futsal memiliki karakteristik yang serba cepat, dengan perpindahan gerak yang intens dan seringnya kontak fisik (Setiawan *et al.*, 2021).. Maka latihan sistematis serta teratur diperlukan begitu penting bagi kondisi fisik atlet, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada performa tim secara keseluruhan (Qori dan Putra, 2022).

Penguasaan teknik dasar futsal adalah kunci utama untuk mencapai performa tim yang maksimal. Di antara berbagai keterampilan dasar bermain futsal yakni terdapat dua keterampilan yang sangat krusial (Wibowo, 2019).. Passing memegang peran dominan dalam membangun serangan, menetralisir pertahanan lawan, dan menciptakan peluang(Widodo dan Irawan, 2023).. Sementara itu, shooting adalah teknik fundamental untuk mencetak gol. Tim yang mampu menguasai passing dan shooting dalam permainan futsal memiliki kans kemenangan yang tinggi (Radif *et al.*, 2019).

Berdasarkan observasi awal, ditemukan peserta ekstra futsal SMKN 1 Rembang masih memiliki kendala signifikan pada teknik dasar shooting dan passing. Hanya 10 dari total 36 siswa yang dinilai mampu dalam *shooting*, sementara sisanya terbagi menjadi 16 siswa berkategori kurang dan 10 siswa tidak mampu. Situasi serupa terjadi pada kemampuan *passing*, di mana hanya 11 siswa yang dianggap mampu, berbanding dengan 11 siswa yang kurang dan 14 siswa yang tidak

mampu. Kondisi ini diperkuat oleh pengamatan langsung saat latihan, di mana banyak peserta menunjukkan kelemahan seperti tembakan yang tidak akurat dan operan yang kurang bertenaga, menandakan perlunya perbaikan mendalam pada kedua keterampilan dasar tersebut.

Berdasarkan observasi awal di ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Rembang, ditemukan masalah yang signifikan. Banyak siswa masih dikategorikan kurang dan tidak mampu dalam melakukan teknik dasar shooting dan passing. Dalam latihan, terlihat banyak tembakan yang tidak tepat sasaran dan operan yang lemah. Fakta ini menunjukkan adanya gap antara pentingnya kedua teknik tersebut dengan kemampuan aktual siswa, yang secara langsung berdampak pada efektivitas permainan tim.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang terstruktur dan efektif, seperti latihan target ketepatan. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas passing dan shooting pemain. Dengan menggabungkan latihan individu dan latihan kombinasi yang melibatkan passing dan shooting secara terintegrasi, diharapkan keterampilan siswa dapat meningkat secara signifikan(Irawan dan Prayoto, 2021).. Oleh karena itu, yujuhan riset ini yakni menganalisis secara mendalam kemampuan shooting dan passing melalui latihan pada pemain futsal di SMKN 1 Rembang.

## METODE PENELITIAN

Riset ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre posttest design. Tujuan utamanya adalah untuk menganalisis kemampuan shooting dan passing futsal melalui latihan target pada siswa ekstra SMK Negeri 1 Rembang. Dalam penelitian ini, teknik total sampling digunakan, sehingga seluruh siswa ekstra futsal SMK Negeri 1 Rembang yang berjumlah 18 orang dijadikan sampel. Untuk mengumpulkan data, instrumen yang dipakai adalah tes shooting dan passing. Bola futsal, Tembok dinding, stopwatch, gawang, nomor-nomor, tali dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil. Kurniawan *et al* (2021) menguji reliabilitas dan passing dan shooting futsal yang mereka kembangkan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa validitas tes adalah sebesar 0,6666, yang mengindikasikan bahwa tes tersebut cukup akurat dalam mengukur keterampilan yang seharusnya diukur. Selain itu, reliabilitas tes mencapai 0,6911, yang berarti terdapat tingkat

stabilitas yang baik antara hasil tes yang dilakukan pada kesempatan pertama dan kesempatan kedua oleh pelaksana tes yang sama. Dengan demikian, instrumen tes ini dianggap layak dan konsisten untuk digunakan dalam mengukur kemampuan passing dan shooting pemain futsal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga yang berada di SMK Negeri 1 Rembang dan Lapangan Futsal Soccer di Desa Sawahan Kabupaten Rembang. Berikut distribusi sampel penelitian.

Tabel 1 Distribusi Sampel Penelitian

Jurusan	Frekuensi	Persen
Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi	5	27.8
Teknik Konstruksi dan Perumahan	1	5.6
Teknik Mesin	5	27.8
Teknik Otomotif	7	38.9
Total	18	100.0

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa sampel penelitian ini sebagian besar adalah peserta ekstrakurikuler dengan jurusan otomotif di SMK Negeri 1 Rembang. Adapun distribusi sampel berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 2 Distribusi Sampel Penelitian Usia

Usia	Frekuensi	Persen (%)
15 tahun	2	11.1
16 tahun	9	50.0
17 tahun	7	38.9
Total	18	100

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa sampel penelitian ini sebagian besar adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang dijadikan penelitian berusia paling banyak 17 tahun di SMK Negeri 1 Rembang.

Tabel 3 Distribusi Sampel Penelitian Kelas

Kelas	Frekuensi	Persen (%)
Kelas X	5	27.8
Kelas XI	13	72.2
Total	18	100

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa sampel penelitian ini sebagian besar adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang dijadikan penelitian dengan jenjang kelas X1 di SMK Negeri 1 Rembang. Adapun data deskriptif statistik dalam penelitian ini berikut.

Tabel 4 Statistic deskriptif

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Devias
Pretest Shooting	5	13	10,22	2,487
Posttest Shooting	9	17	13	2,376
Pretest Passing	3	4	4,11	0,9
Posttest Passing	6	7	5,22	0,878

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Gambaran statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan shooting dan passing peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Rembang setelah menjalani program latihan. Sebelum latihan, kemampuan shooting siswa memiliki rata-rata 10,22 dengan skor terendah 5 dan tertinggi 13. Setelah latihan, rata-rata skor meningkat menjadi 13, dengan skor terendah 9 dan tertinggi 17. Peningkatan serupa juga terlihat pada kemampuan passing. Sebelum latihan, rata-rata skor passing adalah 4,11 (dengan skor terendah 3 dan tertinggi 6), sedangkan setelah latihan, rata-rata skor naik menjadi 5,22 (dengan skor terendah 4 dan tertinggi 7). Data ini secara jelas menunjukkan dampak positif latihan terhadap peningkatan kedua keterampilan dasar tersebut.

Data dikatakan normal jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5 Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Pretest Shooting	0,123	Normal
Posttest Shooting	0,209	Normal
Pretest Passing	0,12	Normal
Posttest Passing	0,125	Normal

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa data pada kemampuan *shooting* dan *passing* futsal siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Rembang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan

berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Shooting Futsal	0,77	Homogen
Passing Futsal	0,843	Homogen

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa pengujian homogen nilai probabilitas data *shooting* sebesar 0,770 dan data *passing* sebesar 0,843. Artinya data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *shooting* dan *passing* futsal siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Rembang bersifat homogen karena nilai probabilitas diatas 0,05.

Tabel 5 Hasil Uji ttest

Data	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Latihan - Shooting	8,444	2,109	0,000	Berpengaruh
Latihan - Passing	4,61	2,109	0,000	Berpengaruh

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Data analisis statistik diperoleh informasi analisa data menunjukan pada data *shooting* siswa futsal ekstra SMK Negeri 1 Rembang nilai t hitung sebesar  $8,444 > 2,109$  (t tabel) dan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Diartikan dari hasil tersebut terdapat pengaruh dari latihan target yang diberikan terhadap *shooting* siswa futsal ekstra SMK Negeri 1 Rembang. Sedangkan data *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Rembang nilai t hitung sebesar  $4,610 > 2,109$  (t tabel) dan nilai signifikan sebesar  $0,000$  kurang dari  $0,05$ . Hal ini diartikan bahwa terdapat pengaruh dari latihan target yang diberikan terhadap *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Rembang.

Hasil riset ini disimpulkan analisis peningkatan kemampuan shooting dan passing pemain futsal di SMKN 1 Rembang melalui latihan. Selama 12 kali pertemuan, terlihat adanya peningkatan yang nyata. Sebelum program latihan, skor rata-rata shooting adalah 10,22, namun setelahnya, skor tersebut meningkat menjadi 13. Peningkatan rata-rata ini sebesar 2,88 poin, atau setara dengan 27,78%. Uji statistik (t-test) mengonfirmasi temuan ini dengan nilai t-hitung  $8,444 > 2,109$ , dan nilai probabilitas  $0,000$  membuktikan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan akurasi tembakan. Peningkatan melalui latihan target sangat berpengaruh pada kemampuan shooting

pemain futsal sejalan dengan riset yang dilakukan oleh peneliti lain.

Selain shooting, penelitian juga membuktikan bahwa latihan target memberikan pengaruh positif pada kemampuan passing. Sebelum program latihan, skor rata-rata passing tercatat sebesar 4,11. Setelah 12 kali pertemuan, skor rata-rata naik menjadi 5,22, dengan jarak rerata angka 1,11 poin. Peningkatan yang terjadi setara dengan 27,01% dari kemampuan awal. Pengujian t test didapat thitung sebanyak  $4,610 > 2,109$  dan probabilitas 0,000, yang memperkuat kesimpulan bahwa latihan target berdampak signifikan terhadap kemampuan passing.

Meskipun kedua kemampuan menunjukkan peningkatan, kemampuan shooting mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan passing. Peningkatan shooting mencapai 27,78%, sedikit lebih tinggi dari passing yang meningkat 27,01%. Salah satu dugaan penyebabnya adalah kurangnya keseriusan siswa dalam mengikuti latihan passing. Selain itu, program latihan passing yang memiliki tiga variasi (berpasangan, bergerak, dan berpindah tempat) mungkin terlalu kompleks dan membingungkan bagi sebagian peserta, sehingga mereka kesulitan mengikuti instruksi. Hal ini berbeda dengan latihan shooting yang lebih terfokus dan mungkin lebih mudah dipahami oleh para siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk jumlah sampel yang relatif kecil (18 orang), lokasi penelitian yang hanya di satu sekolah, serta keterbatasan waktu dan biaya. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa program latihan target yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan shooting dan passing dalam permainan futsal. Hasil ini menjadi landasan penting bagi pelatih untuk menyusun program pelatihan efektif, dengan mempertimbangkan variasi latihan tidak membingungkan serta disesuaikan dengan tingkat pemahaman atlet.

## SIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan keterampilan *shooting* dan *passing* pada atlet futsal di ekstrakurikuler SMKN 1 Rembang terjadi peningkatan melalui latihan. Peningkatan kemampuan *shooting* mencapai 27,20%, sedangkan pada *passing* sebesar 27,01%. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan terstruktur yang berfokus pada target ketepatan sangat efektif. Oleh karena itu, disarankan

kepada para pelatih untuk menggunakan hasil ini sebagai evaluasi untuk menyusun program latihan yang lebih baik. Bagi peserta, sebagai stimulus untuk terus meningkatkan keterampilan mereka. Sementara itu, bagi peneliti lain, hasil sebagai bentuk pengembangan penelitian mendalam dengan menambahkan variabel lain guna mengukur kemampuan futsal secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of Basic Technical Skill for Futsal Male Student High School. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 105–114.  
<https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/mor/article/view/246/105>
- Kurniawan, R., Atiq, A., & Hidasari, F. (2021). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Dan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 6 Pontianak. *Jurnal Untan*, 3(4), 1–13.
- Qori, M., & Putra, A. N. (2022). Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(7), 49–53.
- Radif, M., Aryanti, S., Giartama, & Hartati. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(1), 21–25.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., & Kusuma, I. J. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278.
- Sutiana, Y. W. (2020). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL NIHAYATUL AMAL PURWASARI. *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(2), 124–130.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. MBridge Press.
- Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKTamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*, 06(01), 145.