



## Pengaruh Latihan *Shooting* Pola Dinamis Dan Pola Statis Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA N 1 Kendal Tahun 2024

Saifullah Yusuf<sup>1✉</sup>, Mugiyo Hartono<sup>2</sup>, Mohamad Annas<sup>3</sup>, Martin Sudarmono<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : 29 October 2024

Accepted : January 2025

Published : May 2025

### Keywords

Shooting; Dynamic and Static Pattern Shooting; Futsal

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya kemampuan *shooting* yang kurang baik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* pola dinamis dan pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA N 1 Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif *two-group pretest-posttest* serta menggunakan desain penelitian *matching subject design*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test* dengan dasar pengambilan keputusan berdasar taraf Sig. < 0.05. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pada kedua bentuk latihan *shooting* pola dinamis dan pola statis terhadap kemampuan *shooting*. Hasil uji-t menunjukkan adanya pengaruh latihan *shooting* pola dinamis dan statis terhadap hasil *shooting* berdasarkan taraf Sig. > 0.05. Simpulan hasil penelitian menunjukkan latihan *shooting* pola statis memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting* ditunjukkan dengan rata-rata nilai kemampuan *shooting* 38,07 setelah diberikan perlakuan.

### Abstract

This study was motivated by the poor shooting skills of students participating in the boys' futsal extracurricular activity at SMA N 1 Kendal. The purpose of this study was to determine the effect of dynamic and static shooting training on the shooting results of students participating in the boys' futsal extracurricular activity at SMA N 1 Kendal. This study is an experimental study with a quantitative two-group pretest-posttest approach and uses a matching subject design. The sample consisted of 30 male students participating in the futsal extracurricular activity. Data analysis techniques used paired sample t-tests and independent sample t-tests with a decision-making threshold of Sig. < 0.05. The results of the study indicate that both dynamic and static shooting pattern training have an effect on shooting ability. The t-test results show that dynamic and static shooting pattern training have an effect on shooting outcomes based on a significance level of Sig. > 0.05. The conclusion of the study indicates that static shooting pattern training has a better effect on shooting outcomes, as evidenced by an average shooting ability score of 38.07 after the intervention.

### How To Cite:

Yusuf, S., Hartono, M., Annas, M., & Sudarmono, M., (2025). Pengaruh Latihan Shooting Pola Dinamis Dan Pola Statis Terhadap Hasil Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA N 1 Kendal Tahun 2024. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 44-59

✉ Corresponding author :

E-mail: [saifullahyusuf23@students.unnes.ac.id](mailto:saifullahyusuf23@students.unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis, mengurangi stress, depresi, serta meningkatkan emosi tingkat energi kepercayaan diri dan kepuasan hidup dengan aktivitas sosial (Muhammad Nasih Choirur Rozaq, 2020). Dalam dunia olahraga berbagai macam jenis olahraga dapat dibedakan berdasarkan tujuannya yaitu terdiri atas olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Dari ketiga jenis olahraga tersebut dapat menjadi pilihan sebagai aktivitas olahraga yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan dan tujuannya. Manfaat menjalankan aktivitas olahraga secara rutin salah satunya yaitu untuk menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seseorang dapat tercapai dengan baik dipengaruhi oleh banyak faktor, latihan yang rutin dan terprogram, selain itu faktor lainnya adalah gizi dan istirahat yang cukup (Hartono & Akhiruyanto, 2019).

Upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup warga negara diselenggarakan melalui berbagai ruang lingkup pendidikan. Undang-Undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 didalamnya menyatakan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Pendidikan menjadi bagian dari pembentukan karakter dalam menerapkan pola hidup sehat seseorang yang terjadi atas hubungan kebiasaan pola hidup sehat dengan pengetahuan pendidikan jasmani (Sudarmono & Hanani, 2019). Menurut (Nurharsono, Rahayu, Sulaiman, & Hartono, 2023) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani

adalah bagian integral dari pendidikan secara umum, aktivitas fisik digunakan sebagai sarana atau alat untuk pendidikan, aktivitas fisik yang dilakukan adalah aktivitas fisik terpilih yang disesuaikan dengan tujuan pendidikan, dan aktivitas fisik yang disajikan diatur secara sistematis.

Dalam sistem pendidikan yang berlaku di Indonesia, aktivitas jasmani diselenggarakan melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menurut (Muhammad Nasih Choirur Rozaq, 2020) kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan belajar mengajar diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan cara pandang peserta didik untuk menumbuhkan minat dan bakat serta semangat dalam melakukan kegiatan yang bermanfaat. Berbagai cabang olahraga dalam ekstrakurikuler menjadi tempat bagi siswa untuk mengasah bakat dan minat mereka. salah satu cabang olahraga yang populer pada kegiatan ekstrakurikuler saat ini salah satunya yaitu futsal.

Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena kemudahan untuk bisa memainkannya yang menjadi daya tarik utama. Maraknya penyelenggaraan kejuaraan antar siswa oleh para kelompok pecinta hingga instansi pun turut menjadi bagian dalam mendukung pengenalan cabang olahraga futsal kepada semua kalangan terutama futsal. Kedua hal tersebut menjadi dasar yang mendukung cabang olahraga futsal untuk semakin meningkat kualitasnya.

Dalam cabang olahraga permainan, futsal dapat menjadi pilihan aktivitas olahraga yang mudah dimainkan oleh berbagai kalangan. Menurut (Kurnia Nova Setiawan, 2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa futsal ialah

varian permainan yang teknis permainannya melibatkan beragam faktor dan cenderung sederhana daripada sepakbola. Hal tersebut membuat olahraga futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh berbagai kalangan saat ini. Menurut (Pizarro, Práxedes, Travassos, Gonçalves, & Moreno, 2021) menyebutkan dalam olahraga beregu seperti futsal yang didominasi oleh keterampilan motorik terbuka, pemain diharuskan untuk terus-menerus menyesuaikan tindakannya seperti positioning, passing, dribble, atau tembakan dengan gerakan lawan, rekan satu tim, dan lingkungan sekitar, sehingga mengarah pada munculnya peluang untuk bertindak.

Walaupun beberapa hal menjadi lebih sederhana dibandingkan dengan sepakbola, futsal memiliki teknik, taktik, dan pola permainan yang menjadi faktor masalah bagi pemain untuk memainkannya dengan baik. Menurut (Setiawan, 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian dalam olahraga berasal dari dalam dan luar. Teknik permainan futsal seperti passing, shooting dan dribbling merupakan sebagian teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Wibowo, 2018). Selain teknik dasar dalam kemampuan taktik individu pemain yang perlu dilatih, pemain juga perlu melatih insting dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai aturan, sistem, dan pola permainan dalam permainan futsal. Karakteristik permainan futsal yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai teknik dasar yang baik, memiliki fisik yang prima, dan mental yang pantang menyerah (Harianto, 2016).

Seorang pemain futsal untuk dapat bermain dengan baik harus memiliki teknik dasar sebagai taktik individu yang menjadi bagian dari permainan tim. Melalui teknik dasar yang baik pada individu, pemain tersebut akan sangat membantu tim dalam menjalankan sistem dan pola permainan tim. (Hasibuan, 2016) taktik individu adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk memperoleh kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dengan tantangan permainan futsal yang dimainkan dengan ritme perpindahan bola yang cepat dan dinamis serta waktu dan ruang yang terbatas menjadikan permainan futsal lebih menarik untuk dimainkan dalam beradu kemampuan antara kedua tim yang bermain. Futsal merupakan permainan yang memerlukan skill dan insting yang baik, karena futsal adalah permainan cepat dan dinamis (Karmadi, 2023).

Seperti yang kita ketahui permainan futsal ditentukan dengan jumlah gol yang tercipta dalam kurun waktu pada jalannya pertandingan. Gol dapat tercipta karena adanya tendangan bola kedalam gawang lawan. Seorang pemain futsal sangat memerlukan kemampuan dalam menguasai teknik dasar bermain futsal terutama teknik dasar *shooting* (Hafid Hilmi, 2016). Untuk dapat memasukkan bola kedalam gawang pemain memerlukan teknik tendangan yang baik. Menurut (Taufiqu Rachman & Faruk, 2019) menyatakan bahwa hal yang perlu diperhatikan saat menendang adalah sikap tubuh keseluruhan, pandangan mata, perkenaan bagian kaki dengan bagian bola, dan follow-through.

Dalam olahraga futsal, *shooting* menjadi salah satu teknik dasar dalam permainan selain teknik *control*, *passing*, dan *dribbling* yang perlu

dilatih oleh setiap individu pemain. (Ditya Agischa, 2022) dalam penelitiannya menyatakan teknik shooting adalah sebuah teknik menendang yang dilakukan oleh pemain dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Saat melakukan *shooting* terdapat beberapa aspek yang menjadi faktor penentu sebuah tendangan bola dapat menghasilkan arah dan kecepatan bola bergerak yang baik meliputi sudut pandang pemain, penggunaan kaki terkuat, posisi kaki tumpu, fase gerakan ayunan kaki tendangan, penggunaan bagian kaki terhadap titik perkenaan pada bola ketika menendang dan faktor lainnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Asyari, 2021) yang menyebutkan bahwa teknik menendang yang baik yaitu antara posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, kaki tumpu, posisi badan, dan lain sebagainya.

Aspek pertama yang menjadi poin penting dalam melatih teknik *shooting* yaitu sudut pandang pemain. Sudut pandang atau *vision* dalam permainan futsal menjadi penentu seorang pemain dalam membuat keputusan terkait permasalahan dan kondisi yang dihadapi di lapangan. Berawal dari penglihatan pada kondisi yang dihadapi pemain dapat melakukan analisa untuk membuat keputusan yang diikuti dengan aksi atau tindakan yang bisa dilakukan. Sudut pandang pemain dalam melakukan *shooting* menjadi poin atau aspek pertama karena hal pertama yang diterima oleh pemain dan perlu untuk ditekankan bahwa pemain dapat melakukan shooting dengan melihat kondisi bola dan target. Analisa terhadap hasil penglihatan di lapangan menghasilkan insting atau pemikiran pemain untuk melakukan tindakan menendang bola ke arah gawang. Sesuai dengan pendapat Welford dalam (Nascimento, Alvarez-Peregrina,

Martinez-Perez, & Sánchez-Tena, 2021) tiga mekanisme utama mengatur sistem sensorimotor manusia adalah persepsi, keputusan, dan eksekusi/kontrol.

Kedua, penggunaan kaki terkuat untuk menendang bola. Penggunaan kaki terkuat ini mengarah pada tujuan dalam memaksimalkan kemampuan ekstremitas tubuh pada sisi yang lebih dominan untuk membantu menghasilkan gerak yang baik. Kaki terkuat atau kaki dominan seorang pemain sepak bola maupun futsal rata-rata memiliki kekuatan sendi pergelangan kaki yang lebih baik untuk menendang bola dibanding dengan kaki tumpunya. Hal tersebut akan mempengaruhi hasil tendangan pada bola ketika melakukan *shooting* kearah target. Meskipun penggunaan kaki oleh pemain untuk menendang sudah benar, hal tersebut perlu didukung dengan penggunaan bagian kaki dan titik *impact* atau perkenaan bola yang baik. Karena hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Aldino Ariwijaya et al., 2021) bahwa tendangan pada beberapa titik pada bola juga dapat mempengaruhi terhadap perbedaan akurasi atau arah bola kedalam sasaran gawang. Menurut Herwin dalam (Raharjo, 2018) menendang bola (kicking) dapat dilakukan dengan kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar. Penggunaan bagian punggung kaki bagian dalam ketika menendang dapat menghasilkan tendangan yang keras dan terarah. Sedangkan untuk *impact* atau perkenaan pada bola yang menghasilkan arah dan kecepatan bola yang baik yaitu tepat mengenai area titik tengah bola.

Selanjutnya aspek ketiga yaitu posisi kaki tumpu. (Hardiyono, 2018) menyatakan dalam penelitiannya kaki tumpu dalam menendang bola tidak boleh goyang, karena akan mempengaruhi hasil tendangan yang dihasilkan selain itu kaki tumpu diusahakan untuk menghadap kesasaran. Posisi kaki tumpu dalam menendang bola yang diam maupun bergerak perlu dipahami oleh pemain. Dalam melakukan gerakan awalan berlari menuju bola pemain dapat menempatkan kaki tumpu pada sisi samping dan tidak melebihi posisi bola itu berada. Penempatan posisi kaki tumpu yang baik akan sangat membantu memaksimalkan tendangan yang dilakukan oleh kaki terkuat dalam mengeksekusi bola menuju kearah target.

Keempat, fase gerakan ayunan kaki tendangan. Dalam melakukan *shooting* pemain dapat memahami bahwa untuk menghasilkan *power* atau kekuatan tendangan, membutuhkan tahapan atau fase gerakan kaki mulai dari awalan, *impact*, dan *follow-through*. Ketiga tahapan tersebut diawali dengan gerakan awalan berupa ayunan kaki dari arah belakang menuju bola untuk menciptakan gaya dorong yang baik. Ketika perkenaan kaki dengan bola terjadi, bola dapat melaju kedepan dengan cepat akibat dari gaya yang ditimbulkan dari ayunan kaki. Selanjutnya tahap *follow-through* atau aksi gerakan lanjutan dari gerakan menendang bola. Setelah kaki mengenai bola, aksi selanjutnya kaki tetap mengikuti gerakan ayunan kaki dari belakang mengikuti jalur ayunan kaki yang diayun kearah target atau gawang. Gerakan lanjutan ini bertujuan untuk memaksimalkan kekuatan gaya yang diberikan kaki pada bola dan meningkatkan akurasi tentangan kearah gawang

Berdasarkan pernyataan aspek atau poin yang perlu diperhatikan oleh pemain dalam melakukan *shooting* diatas, koordinasi dari keseluruhan aspek tersebut dapat menunjang aksi gerakan yang dilakukan untuk dapat menghasilkan tendangan bola yang baik. Hasil keselarasan analisa informasi sesuai sudut pandang pemain dengan aksi yang sesuai dengan gerakan tubuh yang baik menghasilkan aktivitas *shooting* bola yang efektif dan memiliki akurasi serta kekuatan tendangan yang maksimal. kemampuan *shooting* yang baik diharapkan dapat membantu tim untuk meraih kemenangan pada pertandingan dalam sebuah ajang kejuaraan. *Shooting* akan menjadi hal yang menguntungkan dan berbuah gol apabila bola mengarah pada sudut akurasi yang tepat (Pundani Azzahusna, 2023).

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan pada observasi awal dan data prestasi tim futsal putra SMA N 1 Kendal 5 tahun terakhir yang didapatkan, tim futsal putra SMA N 1 Kendal mengalami penurunan prestasi serta adanya kemampuan *shooting* yang kurang baik pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Kendal. Maka disimpulkan bahwa diketahui komponen kemampuan *shooting* yang kurang baik perlu untuk ditingkatkan oleh siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal tahun 2024.

Berikut merupakan perolehan prestasi tim futsal putra SMA N 1 Kendal selama 5 tahun terakhir pada kejuaraan futsal antar SMA tingkat daerah hingga nasional yang telah diikuti.

**Tabel 1. Prestasi Tim Futsal Putra SMA N 1 Kendal**

No	Tahun	Kejuaraan	Hasil
1.	2019	Megamic Futsal Competition 2019	Juara 3

2.	2019	Geodetic Futsal Competition 2019	Juara 2
3.	2019	PORSIMAPTAR AKPOL 2019	Juara 1
4.	2020	Futsal Zone 2020	Juara 3
5.	2024	Kajari Kendal Cup 2024	Juara 2

Berdasarkan hasil pengamatan penulis ketika observasi awal yang dilakukan ditemukan permasalahan pada kemampuan *shooting* yang kurang baik pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Hasil tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan latihan *shooting* yang terprogram untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal, dengan menggunakan model latihan *shooting* dengan pola dinamis dan pola statis.

Latihan *shooting* dengan pola dinamis merupakan salah satu bentuk variasi latihan yang bisa membantu meningkatkan kemampuan *shooting* dengan mempraktikkan *shooting* pada bola bergerak yang dirancang sesuai dengan gerakan bola yang terpola dalam latihan. Sedangkan *shooting* pola statis merupakan salah satu bentuk latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, pada latihan *shooting* pola statis diberikan bentuk latihan *shooting* dengan bola diam yang telah dirancang dengan pola urutan bola yang telah diletakkan pada posisi yang sejajar dengan jarak yang sama kearah gawang.

Berdasarkan uraian permasalahan dari temuan penulis, kemudian disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan pola dinamis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal?
3. Manakah latihan yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *shooting* dengan pola dinamis dan pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal?

Selanjutnya penulis melakukan penelitian bertujuan untuk mencari tahu dan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah diatas. Tujuan dari pemberian program latihan dengan dua bentuk model latihan *shooting* bola bergerak dan bola diam diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa SMA N 1 Kendal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra, sehingga prestasi tim futsal putra SMA N 1 Kendal dapat ditingkatkan dalam keikutsertaanya pada kejuaraan selanjutnya.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu perlakuan dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium). Penelitian eksperimen dalam penelitian ini memberikan perlakuan kepada sampel berupa aktivitas latihan *shooting* pola dinamis dan pola statis. Metode penelitian kuantitatif Menurut (Creswell, 2014) merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel dan variabel ini, pada gilirannya dapat diukur dengan menggunakan instrumen, sehingga data jumlah

dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik. Jenis penelitian eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa *matching subject design*, yang disebut juga dengan desain M-S dengan two-group pretest-posttest. Penelitian ini akan dilakukan perbandingan hasil antara sebelum dan sesudah melakukan tes kemampuan *shooting* dengan dua perlakuan berbeda pada setiap kelompok sampel berupa latihan *shooting* pola dinamis dan *shooting* pola statis.

#### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Populasi terdiri dari seluruh subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu terdiri dari seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal yang berjumlah 30 siswa putra. Sampel merupakan bagian dari populasi sebagai objek yang digunakan peneliti dalam pengambilan data atau informasi yang akan diteliti. Sampel yaitu sebagian atau seluruh populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2013). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2017).

Sampel yang telah dipilih menjadi bagian dari penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok sesuai dengan variabel penelitian. Dalam menyeimbangkan pembagian kelompok perlakuan A dan kelompok perlakuan B, dari sampel yang diambil dalam penelitian ini

menggunakan cara ordinal pairing. Ordinal pairing yaitu pembagian kelompok pada subjek yang memiliki hasilnya sama atau hampir sama berdasarkan pemeringkatan pada hasil tes awal atau disebut juga *pre-test*, kemudian dipasangkan dengan rumus  $AB - BA$ , sehingga terbentuk kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B yang mempunyai tingkat kemampuan seimbang.

#### Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini dibagi menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini merupakan pemberian perlakuan yang diberikan kepada kelompok sampel yaitu *shooting* pola dinamis dan *shooting* pola statis. Sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini merupakan tes atau uji kemampuan yang diberikan berupa kemampuan atau hasil *shooting* pemain futsal putra SMA N 1 Kendal.

#### Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan pengambilan data penelitian melalui serangkaian tes yang dilakukan. Tujuan dari pengumpulan data adalah mendapatkan informasi terkait data yang telah diujikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data *pre-test shooting* atau sebelum diberikan perlakuan, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan latihan tendangan atau *shooting* dengan pola dinamis dan statis. Pemberian perlakuan atau latihan yang dilakukan selama 12 kali pertemuan latihan.

Tes pengukuran kemampuan hasil *shooting* diberikan kepada sampel penelitian menggunakan tes ketepatan *shooting*. Pengambilan data dalam penelitian ini

menggunakan cara dengan dilakukan sepuluh kali percobaan *shooting*. *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju gawang futsal yang telah diberi tanda berupa sasaran. Gawang dibagi menjadi 9 bagian, setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm serta diberi penanda nilai sebagai sasaran.

Instrumen atau alat pengumpulan data penelitian menurut arikunto dalam (Dedi, 2019) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *shooting* oleh (Maulana, 2009). Tes ketepatan *shooting* dengan membagi bidang gawang menjadi 9 bagian yang telah diberi tanda angka imajiner. Dalam penelitian ini setiap pemain memiliki 10 kesempatan dalam menembak bola ke arah gawang. Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tes kemampuan shooting oleh (Maulana, 2009) telah teruji mendapatkan nilai validitas instrumen tes bernilai 0,978 sehingga dikatakan valid. Dalam penelitian (Maulana, 2009) menyebutkan bahwa hasil nilai reliabilitas instrumen tes akurasi *shooting* menghasilkan nilai 0,989 sehingga tes tersebut dapat dikatakan reliabel.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik menggunakan bantuan analisis statistik data dengan aplikasi SPSS 25. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas, serta uji hipotesis. Uji statistik deskriptif adalah pengujian data secara statistik yang digunakan dalam menganalisis data dengan cara mendeskripsikan

atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Uji ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau mendeskripsikan data yang dilihat berdasarkan skor rata-rata (mean) dan standar deviasi hasil dari pengujian data menggunakan SPSS 25.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Uji yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian menggunakan uji-t berupa *paired sampel t-test* dan *independent sampel t-test*. Dasar pengambilan keputusan hasil uji hipotesis menggunakan uji t-test, dapat dilakukan melalui pendekatan probabilitas dengan standar taraf signifikansi yang digunakan  $\alpha=0,05$ . Sebelum diadakan pengujian hipotesis, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas, serta uji homogenitas menggunakan aplikasi SPSS 25.

Uji normalitas penelitian ini menggunakan uji shapiro-wilk. Tujuannya yaitu melakukan uji pada data yang diperoleh, untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh sampel normal atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang sama atau tidak. Tujuan uji homogenitas adalah untuk menentukan apakah perbedaan dalam variabilitas antar kelompok memiliki hasil signifikan atau hanya menjadi hasil dari variabilitas acak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**



Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data statistik yang dilakukan pada data tes awal (*pretest*) hingga tes akhir (*posttest*) yang diperoleh sampel penelitian yaitu hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra di SMA N 1 Kendal. Hasil penelitian kali ini akan menyajikan tabel terkait hasil deskripsi data, uji prasyarat analisis (uji normalitas), uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian. Hasil dari seluruh pengolahan data pada penelitian ini bertujuan untuk menjawab dari pertanyaan serta hipotesis penelitian. Hasil dan pembahasan diuraikan sebagai berikut:

#### A. Deskripsi Data

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan variabel yang diukur adalah data hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Dalam penelitian terdapat dua kelompok sampel, dimana satu kelompok tersebut diberikan perlakuan latihan *shooting* pola dinamis dan satu kelompok lainnya diberikan latihan *shooting* pola statis. Berikut merupakan hasil pengujian deskripsi data pada perolehan hasil tes awal dan akhir kedua kelompok sampel.

**Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif**

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test kelompok Pola Dinamis	15	15	20	35	26,33	3,904
Post-Test kelompok Pola Dinamis	15	17	26	43	33,00	4,359
Pre-Test kelompok Pola Statis	15	15	19	34	26,20	4,127
Post-Test kelompok Pola Statis	15	11	34	45	38,07	2,658
Valid N (listwise)	15					

Tabel diatas menunjukkan berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui jumlah sampel atau N pada setiap kelompok perlakuan terdapat 15 siswa. Pada kelompok perlakuan pola dinamis didapat pada *pre-test* nilai *mean* 26,33, *standard*

*deviasi* 3,904, nilai *Range* 15, nilai *minimum* 20, dan nilai *maximum* 35. Pada tes akhir atau *post-test* kelompok perlakuan pola dinamis didapat nilai *mean* 33,00, *standard deviasi* 4,359, nilai *range* 17, nilai *minimum* 26, dan nilai *maximum* 43. Sedangkan pada kelompok perlakuan pola statis didapat nilai pada *pre-test* nilai *mean* 26,20, *standard deviasi* 4,127, nilai *range* 15, nilai *minimum* 19, dan nilai *maximum* 34. Pada tes akhir atau *post-test* kelompok perlakuan pola statis didapat nilai *mean* 38,07, *standard deviasi* 2,658, nilai *range* 11, nilai *minimum* 34, dan nilai *maximum* 45.

Dari hasil analisis data secara deskriptif statistik, dari tabel tersebut dapat diketahui terdapat peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* dari kedua kelompok mulai dari kemampuan pada tes awal hingga akhir. Kelompok sampel dengan perlakuan *shooting* pola dinamis memperoleh nilai rata rata kelompok pada tes awal sebesar 26,33 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 33,00. Pada kelompok sampel dengan perlakuan *shooting* pola statis memperoleh nilai rata rata kelompok pada tes awal sebesar 26,20 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 38,07.

Latihan dengan model *shooting* pola dinamis dan *shooting* pola statis yang diberikan selama 12 kali pertemuan yang mana dilakukan dengan repetisi 3-4 kali dalam seminggu. Diketahui pada kelompok *shooting* pola statis menunjukkan peningkatan yang lebih besar berdasarkan dari angka perolehan nilai rata-rata dari tes awal sampai tes akhir diberikan. Pemberian perlakuan berupa program latihan *shooting* bola diam dengan pola yang diterapkan

menunjukkan memberikan peningkatan kemampuan sesuai dengan aspek yang diperbaiki dalam melakukan *shooting*.

#### B. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji prasyarat, dilakukan dalam penelitian untuk mengetahui kenormalan distribusi data hasil *shooting* yang diperoleh dari lapangan. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Saphiro-Wilk* dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 25. Standar pada taraf signifikansi yang digunakan  $\alpha=0,05$ . Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  atau sama dengan  $0,05$  maka data tersebut dikatakan normal.

Dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas adalah:

1. Jika signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data normal.
2. Jika signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tidak normal atau acak.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test kelompok Pola Dinamis	,167	15	,200*	,963	15	,748
Post-test kelompok Pola Dinamis	,124	15	,200*	,965	15	,770
Pre-test kelompok Pola Statis	,119	15	,200*	,975	15	,923
Post-test kelompok Pola Statis	,177	15	,200*	,925	15	,233

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi atau sig pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok pola dinamis adalah  $0,748$  dan  $0,770$ . Nilai sig pada *pre-test* dan *post-test* kelompok pola statis adalah  $0,923$  dan  $0,233$ . Nilai-nilai sig diatas pada kedua

kelompok masing-masing memiliki hasil nilai sig diatas  $0,05$ . Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan maka hasil nilai distribusi data dari kedua kelompok tersebut dikatakan normal.

#### C. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kedua kelompok yaitu pola dinamis dan pola statis sampel memiliki varian data hasil kemampuan *shooting* yang sama atau tidak. Tujuan uji homogenitas adalah untuk menentukan apakah perbedaan dalam variabilitas antar kelompok memiliki hasil signifikan atau hanya menjadi hasil dari variabilitas acak. Dalam penelitian ini pengujian homogenitas data menggunakan rumus uji One-Way ANOVA *Homogeneity of variance test* dengan bantuan SPSS 25.

Dasar pengambilan keputusan untuk uji f atau uji homogenitas adalah:

1. Jika signifikansi  $> 0,05$  maka data homogen atau diterima.
2. Jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak homogen.

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3,230	1	28	,083
Shooting	Based on Median	2,637	1	28	,116
	Based on Median and with adjusted df	2,637	1	23,942	,118
	Based on trimmed mean	3,154	1	28	,087

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas dari data hasil *shooting* kedua kelompok diatas diperoleh nilai signifikansi *based on mean*  $0,083$ . Hasil tersebut dapat diartikan bahwa nilai signifikansi berdasarkan *based on mean* memperoleh hasil nilai  $0,083 > 0,05$  kemudian dapat disimpulkan berdasarkan kaidah pengambilan keputusan maka hasil pengolahan perbedaan variabilitas antar kelompok

menggunakan SPSS 25 data tersebut dikatakan homogen.

#### D. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini terdapat 3 hipotesis penelitian yang diujikan dengan menggunakan uji *Paired Sample t Test* dan uji *Independent Sample t Test*. Dalam penelitian ini melakukan uji data dengan uji t menggunakan aplikasi SPSS 25. Hipotesis yang dapat diajukan dari kerangka pikiran teoritis adalah sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak ada pengaruh latihan *shooting* pola dinamis dan *shooting* pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA N 1 Kendal tahun 2024.

$H_a$  = Ada pengaruh latihan *shooting* pola dinamis dan *shooting* pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra di SMA N 1 Kendal tahun 2024.

Dasar pengambilan keputusan pada uji *Paired Sample t Test* dan uji *independent sample t test* yaitu:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed)  $\geq 0.05$  atau t hitung  $\leq$  t tabel serta -t hitung  $\geq$  -t tabel, maka  $H_0$  diterima jadi  $H_a$  ditolak.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed)  $\leq 0.05$  atau t hitung  $\geq$  t tabel serta -t hitung  $\leq$  -t tabel, maka  $H_0$  ditolak jadi  $H_a$  diterima.

Pada penelitian ini terdapat 3 hipotesis penelitian yang diujikan, berikut merupakan hasil uji hipotesis penelitian:

1. Uji hipotesis 1, Pengaruh Latihan *Shooting* Pola Dinamis Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA N 1 Kendal.

Berikut tabel hasil uji hipotesis 1:

**Tabel 5. Uji Paired Sample t-Test Hipotesis 1**

Paired Samples Test				
Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)

Pair	Pre test kelompok Pola Dinamis-Post test kelompok Pola Dinamis	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.
					Lower	Upper			
1		6,667	2,795	,722	-8,214	-5,119	-9,239	14	,000

Berdasarkan hasil uji uji *paired sample t test* hipotesis 1, diperoleh nilai Sig. (2-tailed)  $0,00 < 0.05$  artinya nilai signifikansi pada hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok pola dinamis lebih kecil dari 0,05 atau nilai t hitung diperoleh -9,239  $\leq$  -1.761 nilai t tabel pada df 14. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau artinya terdapat pengaruh pada latihan *shooting* pola dinamis terhadap peningkatan kemampuan hasil *shooting* antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan 1.

1. Uji hipotesis 2, Pengaruh Latihan Shooting Pola Statis Terhadap Hasil Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA N 1 Kendal.

Pada hipotesis kedua, peneliti melakukan uji *paired sample t test* pada data yang diperoleh kelompok sampel perlakuan latihan *shooting* pola dinamis. Data yang diujikan merupakan data hasil dari tes kemampuan *shooting* pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Berikut tabel hasil uji hipotesis 2:

**Tabel 6. Uji Paired Sample t-Test Hipotesis 2**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test kelompok pola statis-Post test kelompok pola statis	-11,867	3,137	,810	-13,604	-10,130	-14,653	14	,000

Berdasarkan hasil uji uji *paired sample t test* hipotesis 2, diperoleh nilai Sig. (2-tailed)  $0,00 < 0.05$  artinya nilai signifikansi pada hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok pola statis lebih kecil dari 0,05 atau nilai t hitung diperoleh -14,653  $\leq$  -

1.761 nilai  $t$  tabel pada  $df$  14. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau artinya terdapat pengaruh pada latihan *shooting* pola statis terhadap kemampuan hasil *shooting* antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan 2.

1. Uji hipotesis 3, Membandingkan Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Pola Dinamis dan Latihan *Shooting* Pola Statis Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA N 1 Kendal.

Uji perbedaan dua rata-rata hasil *shooting* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil *shooting* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda, dimana kelompok eksperimen 1 mendapatkan latihan *shooting* pola dinamis sedangkan kelompok eksperimen 2 diberikan latihan *shooting* pola statis. Pada uji hipotesis ketiga disini bertujuan untuk membuktikan hipotesis ketiga dalam membandingkan hasil pengaruh yang lebih efektif pada pemberian latihan *shooting* pola dinamis dan latihan *shooting* pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Untuk mengetahui uji perbedaan dua rata-rata data hasil *shooting* kedua kelompok digunakan uji *independent sample t test* dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

**Tabel 7. Uji Independent Sample t-Test Hipotesis 3**

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Hasil Shooting	Equal variances assumed	3,230	,083	-3,843	28	,001	-5,067	1,318	-7,767 -2,366
	Equal variances not assumed			-3,843	23,149	,001	-5,067	1,318	-7,793 -2,341

Berdasarkan hasil uji *independent samples t test* pada tabel diatas, diperoleh nilai sig. (2-

tailed) 0,001 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, selain itu diperoleh nilai - $t$  hitung -3,843 dan - $t$  tabel pada  $df$  28 sebesar -2.048. Oleh karena itu nilai - $t$  hitung = -3,843  $\leq$   $t$  tabel = -2.048, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil *shooting* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan perlakuan latihan yang berbeda.

Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh mana yang lebih baik terhadap hasil *shooting* berdasarkan pada hasil kedua kelompok perlakuan yang diberikan latihan berbeda, dilakukan perhitungan perbedaan dua rata-rata menggunakan data statistik grup pada uji *independent samples t test* dalam aplikasi SPSS 25.

**Tabel 8. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata**

Group Statistics				
	Kelompok Eksperimen	N	Mean	Std. Deviation
Hasil Shooting	Kelompok Pola Dinamis	15	33,00	4,359
	Kelompok Pola Statis	15	38,07	2,658

Berdasarkan uji perbedaan dua rata-rata pada tabel diatas, diperoleh *mean post-test* kelompok pola dinamis adalah 33,00. Sedangkan *mean post-test* kelompok pola statis adalah 38,07. Jadi dapat disimpulkan berdasarkan hasil perhitungan dua rata-rata pemberian latihan, yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil *shooting* adalah pemberian perlakuan pada kelompok latihan *shooting* pola statis.

## Pembahasan

Futsal merupakan olahraga dengan ciri permainan yang dimainkan dengan intensitas tinggi dan aliran bola cepat yang mengharuskan pemain untuk dapat memainkan bola dengan kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik. Dalam olahraga beregu seperti futsal yang didominasi oleh keterampilan motorik terbuka,

pemain diharuskan untuk terus-menerus menyesuaikan tindakannya seperti *positioning*, *passing*, *dribble*, atau tembakan dengan gerakan lawan, rekan satu tim, dan lingkungan sekitar, sehingga mengarah pada munculnya peluang untuk bertindak (Pizarro et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa latihan *shooting* pola dinamis berpengaruh terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Sebelum diberikan latihan *shooting* pola dinamis, kemampuan *shooting* awal mendapatkan rata-rata atau *mean* 26,33 dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dengan rata-rata nilai 33,00. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat diketahui terdapat peningkatan presentase nilai rata-rata kemampuan *shooting* pada kelompok eksperimen 1 setelah diberikan latihan *shooting* pola dinamis sebesar 13,4%. Kelemahan dari pemberian latihan *shooting* pola dinamis ini terdapat pada aspek teknis pemain yang harus menyesuaikan dengan arah gerak bola seperti penyesuaian posisi kaki tumpu, *timing* gerakan, sudut pandang, penggunaan kaki terkuat serta penggunaan bagian kaki pada titik perkenaan bola. Kelebihan dari pemberian latihan *shooting* pola dinamis yaitu memberikan pengalaman terkait simulasi pertandingan kepada pemain dalam mengasah kemampuan ketika diharuskan untuk melakukan *shooting* dengan dihadapkan kondisi bola yang bergerak ke arah tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa latihan *shooting* pola statis berpengaruh terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Sebelum diberikan latihan *shooting* pola statis, kemampuan *shooting* awal

mendapatkan nilai rata-rata 26,20 dan setelah diberikan perlakuan meningkat dengan nilai rata-rata 38,07. maka dapat diketahui terdapat peningkatan presentase nilai rata-rata kemampuan *shooting* pada kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan *shooting* pola dinamis sebesar 23,74%. Kelebihan pemberian perlakuan latihan *shooting* pola statis terletak pada keadaan bola yang diam pada area tertentu sebelum ditendang menuju kegawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh dalam pemberian perlakuan dalam bentuk latihan *shooting* pola dinamis dan pola statis terhadap hasil *shooting* pada kelompok eksperimen 1 dan 2 siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Kemampuan *shooting* kelompok eksperimen 1 meningkat sebesar 13,4%, sedangkan rata-rata kemampuan *shooting* kelompok eksperimen 2 meningkat sebesar 23,74% setelah diberikan perlakuan berupa latihan *shooting* pola statis.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat diketahui bahwa dari kedua perlakuan yang diberikan berupa latihan *shooting* pola dinamis dan latihan *shooting* dengan pola statis sama-sama memberikan pengaruh yang baik pada peningkatan hasil *shooting*. Dengan kelebihan dan kekurangan permasalahan secara teknis yang dihadapi oleh pemain pada kedua bentuk latihan di masing-masing kelompok keduanya memiliki hasil pengaruh yang baik dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Namun pada pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen 2 yaitu latihan *shooting* dengan pola statis memiliki peningkatan rata-rata hasil kemampuan *shooting* yang lebih besar. Peningkatan tersebut bukan tanpa alasan, karena pada pemberian perlakuan latihan *shooting*

dengan pola statis siswa mendapatkan tantangan yang lebih mudah untuk diatasi, sehingga siswa yang menjadi bagian dari kelompok tersebut mendapatkan peningkatan kemampuan hasil *shooting* seiring dengan peningkatan kemampuan teknik dan fokus pemain dalam melakukan *shooting* ke arah gawang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan dengan pernyataan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan dari hasil latihan *shooting* dengan pola dinamis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal dengan nilai  $t$  hitung diperoleh  $-9,239 \leq -1.761$  nilai  $t$  tabel pada  $df$  14. Selain itu juga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* dengan pola statis terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal dengan nilai  $t$  hitung diperoleh  $-14,653 \leq -1.761$  nilai  $t$  tabel pada  $df$  14.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang baik pada kedua perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok sampel. Serta diketahui terdapat pengaruh yang lebih baik pada latihan *shooting* pola statis dibandingkan dengan latihan *shooting* pola dinamis terhadap peningkatan kemampuan hasil ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Kendal. Hal tersebut disebabkan karena nilai rata-rata kelompok perlakuan *shooting* pola dinamis pada *pretest* yaitu 26,33 dan nilai *posttest* 33,00 artinya rata-rata kemampuan *shooting* kelompok eksperimen 1 meningkat sebesar 13,4% setelah diberikan perlakuan berupa latihan

*shooting* pola dinamis. Sedangkan kelompok eksperimen 2 pada latihan *shooting* pola statis mendapatkan peningkatan presentase rata-rata kemampuan kelompok sebesar 23,74% setelah diberikan perlakuan. Nilai tersebut didapat dari nilai rata-rata pada *pretest* sebesar 26,20 menjadi 38,07. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian perlakuan yang lebih efektif pada kelompok sampel latihan *shooting* pola statis terhadap peningkatan kemampuan ketepatan hasil *shooting* diberikan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian perlakuan latihan *shooting* pola statis dapat memiliki hasil pengaruh yang lebih baik dikarenakan berbagai berbagai aspek yang mempengaruhi teknik *shooting* seperti sudut pandang pemain, irama atau timing berlari menuju bola, posisi kaki tumpu, penggunaan bagian kaki dan perkenaan titik pada bola, serta fase ayunan kaki dalam menendang pada kedua bentuk latihan perlakuan yang diberikan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Menurut (Agustin, 2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa prinsip prinsip yang perlu diperhatikan dalam menendang bola antara lain letak kaki tumpu, kaki ayun/kaki untuk menendang, gerak lanjutan, pandangan tertuju pada bola, perkenaan kaki pada bagian bola, posisi tangan untuk keseimbangan, dan suatu awalan. Kedua bentuk perlakuan latihan *shooting* dengan pola dinamis dan pola statis memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing yang disebabkan karena kesulitan dalam menerapkan prinsip menendang bola pada kondisi bola bergerak dan bola diam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V. (2019). *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SDN 2 Bedikulon Bungkal Ponorogo*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Aldino Ariwijaya, Arya T Candra, & Ach. Zayul Mustain. (2021). Analisis Biomekanika Akurasi Tendangan Sudut Berdasarkan Variasi Titik Impact. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 126–131. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.99>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asyari, C. S. (2021). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis Tahun Ajaran 2020/2021)*. Universitas Siliwangi.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4 Edition). London.
- Dedi. (2019). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v8i12.37878>
- Ditya Agischa, R. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOKE)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p18-28>
- Hafid Hilmi, A. (2016). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 327–332.
- Hardiyono, B. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang*. 11, 109–116.
- Hariato, A. F. (2016). Model Latihan Strategi Menyerang Pada Permainan Futsal. Universitas Negeri Jakarta.
- Hartono, M., & Akhiruyanto, A. (2019). *Study of the Achievement of Physical Fitness, Study Results and Student Background in Improving the Status of the PE Department*. 362(Acpes), 217–220. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.49>
- Hasibuan, M. H. (2016). *Analisis Tactical Individual Defence (Block Dan Intercept) Tim Futsal Universitas Negeri Jakarta Pada Ugm Futsal Championship 2016*. 66, 37–39.
- Karmadi, S. (2023). Analisis Set Play Corner Kick Team Sadakata FC Liga Futsal Profesional Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, Volume 6 (1), 57–66. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
- Kurnia Nova Setiawan. (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–293. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Maulana, A. T. (2009). Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhammad Nasih Choirur Rozaq. (2020). Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Putri SMP N 1 Jekulo Kudus. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 70–76. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Nascimento, H., Alvarez-Peregrina, C., Martinez-Perez, C., & Sánchez-Tena, M. A. (2021). Vision in futsal players: Coordination and reaction time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179069>
- Nurharsono, T., Rahayu, T., Sulaiman, & Hartono, M. (2023). Bola Bali Maning Games Movement Activity to Physical Fitness Improvement. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, 218–228. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/kemas.v19i2.46096>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., Gonçalves, B., & Moreno, A. (2021). How the number of players and floaters' positioning changes the offensive performance during futsal small-sided and conditioned games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147557>
- Pundani Azzahusna. (2023). Efektivitas Latihan Imagery Shooting Punggung Kaki Dan

- Imagery Shooting Ujung Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Futsal. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 7, 107–112.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(Nomor 2, Juli 2018), 164–177.
- Setiawan, I. (2023). Identifying potential and talented athletes in Tarung Derajat: A psychological perspective test. *Journal Sport Area*, 8(2), 175–183. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12605](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12605)
- Sudarmono, M., & Hanani, S. E. (2019). *Development Of Health Education Teaching Material Through Comic Media For Elementary School Students*. 362(Acpes), 212–216. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.48>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Dan Pengembangan* (M. S. Sofia Yustiani Suryandari, S.E., Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Taufiqu Rachman, F., & Faruk, M. (2019). Analisis Gerak Tendangan Penalti Pada Permainan Futsal (Study Pada Tim ME6 Futsal Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(1), 1–11.
- Wibowo, P. A. (2018). Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Permainan Futsal Melalui Metode Tgt Pada Siswa Kelas X Di Sma Selamat Pagi Indonesia Kota Batu. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 14–23. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.164>