

## PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL DI SD INPRES 7/83 POLEONRO

Dedi Alihzan<sup>1\*</sup>, Andi Ogo Darminto<sup>2</sup>, Khalid Rijaluddin<sup>3</sup>, Andi Songe<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

\*Corresponding author email: [dedialikhzan@gmail.com](mailto:dedialikhzan@gmail.com)

### Article History

Received: 1 November 2024

Revised: 16 January 2025

Published: 9 February 2025

### ABSTRACT

*Based on the formulation of the problem above, this study aims to determine the effect of Shooting Practice Using the Instep and Inside of the Foot on Shooting Ability in Futsal Games at SD Inpres 7/83 Poleonro. This study uses quantitative research with an experimental design, the two-group pretest-posttest design. The location of the study is at SD Inpres 7/83 Poleonro. The population of this study were all male students at SD Inpres 7/83 Poleonro while the sample of this study was some male students at SD Inpres 7/83 Poleonro. The variables in this study used two variables, namely the independent variable is the shooting practice method using the instep and the shooting practice method using the inside of the foot and the dependent variable is the ability to shoot. The research instrument was a test using a pretest and posttest. Data analysis used a normality test, a homogeneity test and a hypothesis test using the SPSS 26 program.*

**Keywords:** *Shooting, Instep, Inside of Foot, Shooting Ability, Futsal*

Copyright © 2025, The Author(s).

**How to cite:** Alihzan, D., Darminto, A. O., Rijaluddin, K., & Songe, A. (2025). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 82–87. <https://doi.org/10.55681/nusra.v6i1.3298>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat, salah satunya dengan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik dan fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh (Rusyanto et al., 2018: 9).

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia karena olahraga bagian dari hidup manusia yang bisa meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia, juga bisa sebagai hiburan.

Di Indonesia banyak sekali berbagai jenis olahraga. Mulai dari olahraga yang gampang dilakukan sampai yang harus dilakukan dengan orang yang profesional. Olahraga yang banyak dilakukan dan digemari oleh orang Indonesia salah satunya yaitu olahraga permainan futsal.

Permainan futsal memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh dikarenakan dalam bermain futsal hampir tidak ada yang diam seorang pemain akan berlari ke segala arah di lapangan menjadikan tensi yang tinggi dan harus memiliki ketahanan tubuh yang sangat baik (Suryadi et al., 2021: 89).

Permainan futsal merupakan salah satu permainan bola yang dimainkan dengan dua kelompok yang masing-masing berjumlah lima orang dalam satu kelompok. Permainan futsal bertujuan untuk

memasukkan bola ke dalam gawang kelompok lain dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Bermain futsal juga bertujuan untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi karena salah satu kelompok lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan. Pemain futsal harus memahami dan menguasai teknik-teknik dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal yang tidak dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal dengan baik, tidak mungkin dapat pemain futsal yang baik.

Menendang bola ialah teknik dasar penting dalam bermain sepak bola. Tujuannya untuk memberikan operan, menembakkan banyak bola ke gawang musuh, untuk mematahkan serangan musuh, tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan bebas (Haryanti et al., 2021: 14). Menendang bola adalah salah satu teknik dalam memainkan permainan futsal. Teknik menendang bola bertujuan untuk memancing atau mengumpan dan menembak bola ke arah gawang atau *shooting*. Teknik *shooting* juga dapat dilakukan dari jarak jauh maupun jarak dekat. *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam.

Pada dasarnya di sekolah siswa memiliki minat dan bakat yang berbeda-beda. Permainan futsal di sekolah sangat sering dilakukan dan digemari siswa apalagi siswa laki-laki. Sama halnya di SD Inpres 7/83 Poleonro. Siswa di SD Inpres 7/83 Poleonro menyukai permainan futsal dan sering bermain futsal di lapangan sekolah. Banyak siswa yang sering melakukan permainan futsal akan tetapi tidak mengetahui teknik *shooting* dengan baik dan benar.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana gerak pada *shooting* menggunakan kaki dapat berpengaruh dalam permainan futsal. Oleh karena itu perlu adanya suatu penelitian. Sebagai usaha untuk mengetahui hal tersebut, penelitian ini dilakukan pada siswa SD Inpres 7/83 Poleonro.

Dari latar belakang diatas, maka masalah yang akan di teliti lebih lanjut adalah Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Di SD Inpres 7/83 Poleonro Desa Poleonro Kecamatan Ponre Kabupaten Bone.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan rancangan penelitian eksperimental atau korelasional sebagai kajian khususnya (*protypical studies*) untuk mengurangi kekeliruan, bias, dan variabel-variabel *ekstraneus*. Penelitian kuantitatif memiliki serangkaian langkah-langkah atau prosedur baku yang menjadi pegangan para peneliti. Penelitian kualitatif menggunakan strategi dan prosedur penelitian yang sangat fleksibel. Penelitian kualitatif menggunakan rancangan penelitian terbuka (*emergent design*) yang disempurnakan selama pengumpulan data (Sudaryono,2016:7).

Desain penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *The two group pretest-posstest design*, menurut Suharsimi Arikunto “*Two group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok pembanding”.

Penelitian ini akan di laksanakan di SD Inpres 7/83 Poleonro yang terletak di Dusun Ari Desa Poleonro Kecamatan Ponre Kabupaten Bone. Lokasi ini memiliki luas tanah 4.980m<sup>2</sup> yang sudah berdiri sejal 1983.

Table 1 Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa Laki-laki
IV	6
V	8
VI	10
<b>Total</b>	<b>24</b>

sampel adalah suatu jumlah yang terbatas dari unsur yang terpilih dari suatu populasi. Berkaitan dengan pernyataan tersebut sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah 14 siswa dipilih dari 24 siswa untuk perwakilan di SD Inpres 7/83 Poleonro.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif, yaitu dengan mengkalkulasikan seluruh hasil pembelajaran yang di lakukan oleh para sisiwa dalam proses pembelajaran. Untuk kriteria kelulusan bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 2 Indikator Penilaian

Kriteria Penilaian	Poin Yang Didapat
Sangat Baik	41-50
Baik	31-40
Cukup	21-30
Kurang	11-20
Sangat Kurang	1-10

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro. Penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Kelompok	Variabel	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	Adrian Renaldi	A	Punggung Kaki	10	44
2	Ratbin	A	Punggung Kaki	13	45
3	Suharjun	A	Punggung Kaki	11	40
4	Anri Ariski	A	Punggung Kaki	15	47
5	Sultan	A	Punggung Kaki	17	48
6	Kausar	A	Punggung Kaki	10	40
7	Dirga	A	Punggung Kaki	19	49
8	Baim	B	Kaki Bagian Dalam	12	40
9	Al Kalifi	B	Kaki Bagian Dalam	14	40
10	Akil Darman	B	Kaki Bagian Dalam	16	44
11	Elbi	B	Kaki Bagian Dalam	15	44
12	Ulfajri	B	Kaki Bagian Dalam	18	46
13	Sani	B	Kaki Bagian Dalam	18	48
14	Asdi	B	Kaki Bagian Dalam	15	40

Table 3 Nilai Pretest dan Posttest

### Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat. Menurut (Sutrisno dalam Syaiful, 2014) “Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal”.

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk menelaah jenis penyaluran informasi, jika informasi tersebar secara normal atau tidak. Uji standarisasi yang dilakukan pada tinjauan *one sample kolmogorov smirnof* dengan tingkat signifikansi 0,05. Informasi tersebut disalurkan teratur jika signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5%. Hasil uji standarisasi sebagai berikut:

Kelompok		Nilai Probabilitas (p)	Keterangan
A	Pretest	0,200	$0,200 > 0,05 =$ Normal
	Posttest	0,155	$0,155 > 0,05 =$ Normal
B	Pretest	0,200	$0,200 > 0,05 =$ Normal
	Posttest	0,200	$0,200 > 0,05 =$ Normal

Dari hasil pada tabel tersebut, didapatkan data *pretest* kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki dengan nilai  $p > 0,200 > 0,05$  dan hasil *posttest*  $0,155 > 0,05$  maka data tersebut dinyatakan normal. *pretest* kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan nilai  $p > 0,200 > 0,05$  dan hasil *posttest*  $0,200 > 0,05$  maka data tersebut dinyatakan normal. Oleh karena itu, data kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam memperoleh data  $p > 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Arikunto, dalam Syaiful 2014). Uji homogenitas dilakukan untuk menguji kesamaan sampel yaitu mirip atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi dalam sebuah penelitian. Kualifikasi homogenitas jika  $p (sig.) > 0,05$  maka data dikatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 26 dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro” yaitu *pretest* memperoleh nilai  $p (sig.) 0,137 > 0,05$  dan hasil *posttest* memperoleh nilai  $p (sig.) 0,821 > 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $p (sig.) > 0,05$  varian bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Kelompok	Df 1	Df 2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	12	0,137	Homogen
Posttest	1	12	0,821	Homogen

**Uji -t**

Hipotesis pada penelitian ini menggunakan *paired sampel t-test*. Uji-t dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal dengan metode latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan pada penelitian ini dinyatakan signifikansi jika nilai  $p < 0,05$  maka ada peningkatan dan sebaliknya jika nilai  $p > 0,05$  maka tidak ada peningkatan. Hasil uji hipotesis sebagai berikut.

a) Hasil Uji-t Pretest dan Posttest Shooting Menggunakan Punggung Kaki

Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki	Mean	t hitung	t tabel	Mean defference	Sig. (2-taillet)
Pretest	13,57	49,158	2,145	31,143	0,000
Posttest	44,71				

Berdasarkan hasil analisis uji-t dalam kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki didapatkan *mean pretest* 13,57 dan *posttest* 44,71 sedangkan nilai  $t_{hitung} 49,158 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ . Sehingga ada pengaruh signifikansi latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro.

b) Hasil Uji-t Pretest dan Posttest Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam

Latihan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam	Mean	t hitung	t tabel	Mean defference	Sig. (2-taillet)
Pretest	15,45	43,023	2,145	27,714	0,000
Posttest	43,14				

Berdasarkan hasil analisis uji-t dalam kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam didapatkan *mean pretest* 15,45 dan *posttest* 43,14 sedangkan nilai  $t_{hitung} 43,023 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ . Sehingga ada pengaruh signifikansi latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro.

c) Hasil Uji-t Perbandingan Posttest Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam

Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam	Mean	t hitung	t tabel	Mean defference	Sig. (2-taillet)
Posttets Kelompok A	44,71	11,839	2,179	1,571	0,410
Posttest Kelompok B	43,14				

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan dari hasil *independent sample test*, data tersebut menunjukkan ada perbedaan akan tetapi tidak signifikan antara latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam sehingga nilai yang di peroleh  $t_{hitung} 11,839 > t_{tabel} 2,179$  dan nilai  $p (0,410) < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis ada perbedaan tetapi tidak signifikan dari kedua latihan, hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan sama baiknya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro, menunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 49,158 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro, menunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 43,023 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ .
3. Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki lebih efektif terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro, menunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 11,839 > t_{tabel} 2,179$  dan nilai  $p (0,410)$  dari 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). Shooting Ball Accuracy with U16 Soccer Players After Preparation Period. *Sport Mont*, 17(1), 29–32. <https://doi.org/10.26773/smj.190205>
- Haryanti, E. F., Agustiyawan, Purnamadyawati, & Hanidar. (2021). *Indonesian Journal of Physiotherapy*. 1(1), 13–20.
- Hartian, A., Dewi, C., & Apriansyah, D. (2022). Analisis Keterampilan Shooting dengan Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Bengkulu Selatan. *Jurnal Educative Sportive-EduSport*, 3(2), 64–69. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2492>
- Mappaompo, M. A., Juhanis, J., Hamka, H., Usman, A., & Salahuddin, M. (2023). Analisis Latihan Menembak Bola Kearah Gawang dengan Menggunakan Punggung Kaki pada Permainan Sepak Bola pada Club Lappa United. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(1), 217–225. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/glasser/article/view/2412>
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14–25. <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/557>
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.27>
- Rusyanto, F. M., Agus, K., & Siswandari. (2018). Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Sugiono Sugiono, Putro, W. A. S., & Istiyono, I. (2024). Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam pada Permainan Sepak Bola Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. *Education Journal*, 4(1), 139–147. <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/638>
- Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4228>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana dalam olahraga. 10(02), 68–78.