

**PENGARUH VARIASI LATIHAN SHOOTING TERHADAP AKURASI
SHOTING ATLET FUTSAL SMAN 15 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ADAM FIKRI
21087075/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

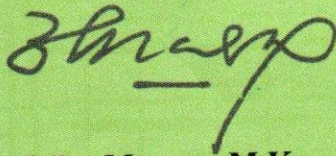
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi
Shooting Atlet Futsal SMAN 15 Padang
Nama : Adam Fikri
Nim/BP : 21087075
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

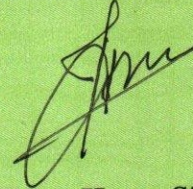
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons.
NIP. 19570725 198603 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Futsal SMAN 15 Padang adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang membuat pernyataan,



Adam Fikri
NIM. 21087075/2021

Jalur publikasi

ABSTRAK

Adam Fikri. 2026. Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Futsal SMAN 15 Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan shooting terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMA Negeri 15 Padang.

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 17 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes akurasi shooting untuk mengukur kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis (uji-t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan akurasi shooting, dimana nilai rata-rata pre-test sebesar 14,9 meningkat menjadi 23,7 pada post-test. Hasil uji-t menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMA Negeri 15 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan variatif guna meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: Latihan Shooting; Akurasi Shooting; Atlet Futsal,

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi limpahan rahmad, karunia, dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh variasi Latihan *shoting* terhadap Akurasi *Shoting* Atlet Futsal SMAN 15 Padang.**

Proposal ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini penulis senantiasa mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal ini. Untuk itu melalui ini penulis ingin berterima kasih kepada:

1. Penulis panjatkan puji dan Syukur kepada Allah SWT yang sudah menguatkan dan juga menggerakkan hati penulis untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi agar penulis mendapatkan gelar yang diinginkan.
2. Papa dan Mama tercinta yang telah mendidik serta selalu memeberikan do’a yang terbaik dengan penuh kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
3. Rasa hormat dan terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala yang setimpal dan penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin,

M. Pd, Kons selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M. Pd dan Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi peneliti masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kepada bapak Drs. Masrun, M.kes selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
6. Kepada teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan Namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal ini.

Padang, 2025

Adam Fikri

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	15
1. Futsal	15
2. Teknik <i>Shooting</i> Dalam Futsal	25
3. Akurasi <i>Shooting</i> Dalam Futsal.....	27
4. Latihan.....	28
5. Prinsip-Prinsip Latihan variasi <i>Shooting</i>	32
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual.....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Definisi Operasional.....	38
E. Variabel Penelitian.....	39
F. Metode Penelitian.....	40

G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Pengumpulan Data Tes.....	43
I. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	46
1. Deskripsi hasil <i>pre-test</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	46
2. Deskripsi hasil <i>Post-test</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian analisis data hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	38
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian	38
Tabel 3. Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal	41
Table 4. Deskripsi Statistika <i>Pre-test</i> Kemampuan akurasi <i>shoot</i>	46
Table 5. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kemamapuan akurasi <i>shooting</i>	47
Table 6. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kemamapuan akurasi <i>shooting</i>	48
Table 7. Deskripsi statistika <i>post-test</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	48
Table 8. Uji Normalitas	49
Table 9. Uji Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Futsal	18
Gambar 2. Bola Futsal	18
Gambar 3. Teknik Dasar Passing	21
Gambar 4. Teknik Dasar Menerima Bola (Control)	22
Gambar 5. Teknik Dasar Menggirng Bola (Dribbling)	23
Gambar 6. Teknik Dasar Menendang Bola (Shooting)	25
Gambar 7. Kerangka berpikir	35
Gambar 8. Tes Ketepatan Shooting Futsal	41
Gambar 9. Histogram distribusi frekuensi <i>pre-test</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	47
Gambar 10. Histogram distribusi frekuensi <i>post-test</i> kemampuan akurasi <i>shooting</i>	48

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan kebugaran, kompetisi, rekreasi, atau hiburan. Menurut Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang berbunyi ;,

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk mencapai suatu prestasi tertentu, atau keberhasilan seorang atlet dalam memperoleh suatu prestasi tertentu atau suatu penghargaan dari suatu cabang olahraga yang ditekuninya.

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan juga sosial. Olahraga dapat melibatkan berbagai jenis kegiatan, seperti lari, berenang, bola basket, sepak bola, futsal dan masih banyak lagi. Selain meningkatkan kesehatan fisik, olahraga juga dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, dan kerja sama tim. Secara umum, olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan fisik, seperti meningkatkan stamina, kekuatan, fleksibilitas, serta mengurangi stres.

Berdasarkan pernyataan di atas ada banyak sekali manfaat dari berolahraga. Selain untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani, melakukan aktivitas

olahraga juga bermanfaat kepada peningkatan prestasi. Olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi seseorang disebut dengan olahraga prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang sangat banyak peminatnya adalah futsal, futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu. Teknik dasar futsal antara lain passing, control, dribbling, shooting dan heading. (machado et al., 2018).

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang yaitu penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal.

Di Indonesia olahraga futsal mulai di kenal pada tahun 1989, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002. Pada saat itu Indonesia didaulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan Tingkat Asia di Jakarta. Kejuaraan Futsal AFC pada tahun 2002 ini merupakan penyelenggaraan ke-4 sejak kali pertama diadakan tahun 1999 di Malaysia. Olahraga futsal saat ini berkembang pesat, terbukti dengan munculannya klub-klub futsal profesional maupun amatir, serta para pemain futsal sekolah dan Universitas. Hal itu didukung dengan seringnya diadakan turnamen-turnamen antar klub dan *even-*

even pelajar dan mahasiswa di Tingkat Daerah maupun Nasional.

Munculnya futsal di Indonesia menambah gairah bagi perkembangan futsal di Sumatra Barat, Futsal mulai berkembang pesat di Sumatra Barat pada awal tahun 2000-an. Olahraga futsal merupakan bentuk permainan sepak bola dalam ruang dengan jumlah pemain lima orang, olahraga futsal ini semakin diminati oleh masyarakat diberbagai kalangan, terutama kalangan muda. Sumatra Barat mengikuti event futsal pertama dalam kancah Kejuaraan Futsal Nasional (Kejurnas) yang diadakan pada tahun 2005. Tim futsal pertama dari Sumatera Barat yang ikut berkompetisi di Kejurnas Futsal ini berupaya memperkenalkan futsal kepada masyarakat Sumatra Barat dan mempromosikan potensi atlet futsal dari provinsi tersebut. Seiring berjalannya waktu, berbagai turnamen futsal antar klub dan antar sekolah mulai digelar, meningkatkan partisipasi dari masyarakat dan atlet muda. Pada tahun-tahun berikutnya, tim futsal Sumatera Barat mulai berkompetisi di berbagai turnamen Regional dan Nasional, bahkan mencapai prestasi yang membanggakan seperti yang tercatat dengan keikutsertaan tim Rafhely Futsal Club di Liga Futsal Profesional Indonesia (LFP).

Dampak dari pesatnya perkembangan futsal di Sumatra Barat, berpengaruh kepada berkembangnya futsal di Kota Padang. Pada awal tahun 2000- an, futsal mulai diperkenalkan di Padang. Saat itu, kota ini sudah dikenal dengan antusiasme masyarakatnya terhadap sepak bola. Karena itu, futsal mendapat sambutan positif sebagai bentuk permainan sepak bola yang bisa dimainkan di dalam ruangan dengan ruang yang lebih terbatas. Lapangan futsal pertama kali dibangun di Padang sekitar tahun 2000-an, dan salah satu yang cukup terkenal

adalah Padang Futsal yang menjadi tempat pertama bagi masyarakat untuk bermain futsal secara ter-organisir. Pada saat itu, fasilitas futsal masih terbatas, namun sudah cukup untuk menampung minat masyarakat.

Tim futsal Kota Padang pertama kali tampil dalam event besar di tingkat Nasional pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2012. Pada ajang tersebut, futsal Sumatera Barat berhasil meraih medali emas, yang menjadi tonggak sejarah bagi perkembangan futsal di daerah ini. Keberhasilan tersebut membuka jalan lebih banyak bagi tim futsal Kota Padang untuk berpartisipasi dalam kompetisi Nasional dan Internasional. Sejak saat itu, tim futsal Padang terus aktif berkompetisi di berbagai ajang, termasuk Liga Futsal Nasional dan turnamen lainnya. Event pertama ini memberi dampak besar bagi olahraga futsal di Kota Padang, mendorong tumbuhnya minat dan bakat baru dalam olahraga tersebut.

Kompetisi futsal rutin diadakan di Padang, mulai dari tingkat lokal hingga Nasional, seperti turnamen futsal antar SMA/SMK, antar Perguruan Tinggi, dan turnamen terbuka yang melibatkan klub-klub lokal. Dalam mengembangkan potensi dan aktualisasi diri siswa dibidang olahraga terutama futsal, dibutuhkan wadah yang tetap dari Lembaga sekolah salah satunya adalah program ekstrakurikuler. Hal ini sesuai dengan Undang- undang RI Nomor 11 Tahun 2022 pasal 26 ayat (1) bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang Pendidikan berpedoman pada Kurikulum Nasional yang dilengkapi dengan program ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di luar jam pembelajaran sekolah dengan bakat dan kesenangan. Dalam ekstrakurikuler, keterampilan siswa dapat ditingkatkan

dengan bentuk latihan khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati.

SMA Negeri 15 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Dalam kegiatannya, ekstrakurikuler futsal dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pada 3 tahun terakhir, prestasi futsal SMA Negeri 15 Padang mulai menurun, hal ini dikarenakan pembinaan dari sekolah yang belum maksimal.

Futsal telah menjadi olahraga universal di seluruh dunia, dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa. Futsal memiliki peraturannya sendiri, gerakan berpindah dengan cepat dengan berlari setiap detiknya, dan area lapangan yang lebih kecil dari sepak bola, yang menjadi ciri khas dari olahraga ini tujuan dari bermain futsal adalah untuk menciptakan peluang dan mengajarkan pemain bagaimana cara bermain gol sebanyak mungkin untuk meningkatkan performa mereka. Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan permainan futsal, termasuk faktor fisik, teknik, taktik, dan mental (Setiawan et al. 2021)

Permainan futsal sudah menghasilkan gaya permainan yang menguntungkan untuk menang. Jika setiap pemain dapat menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten dalam permainan futsal, kerja sama tim akan berjalan sesuai dengan rencana latihan. Keterampilan dasar seperti *passing*, *dribbling*, *control* dan *shooting* merupakan hal yang krusial dalam permainan futsal. Teknik-

teknik inilah yang membantu pemain futsal memainkan permainan dengan baik dan mencapai tujuan mereka. Jika siswa memahami teknik dasar yang baik, maka akan lebih mudah bagi mereka untuk membuat strategi dalam bermain futsal. Salah satu hal yang harus dipelajari oleh pemain futsal usia muda adalah teknik *shooting*, karena setiap pemain harus memiliki teknik *shooting* yang baik dan handal untuk memudahkan pemain dalam melakukan serangan

Shooting merupakan salah satu teknik dasar futsal yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Shooting merupakan sebuah usaha menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang menggunakan akurasi dan konsentrasi supaya bola terarah sesuai dengan tujuan yang diinginkan.(Mahanani & Indriarsa, 2021).

Ketepatan atau akurasi shooting adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga.(Dedi, 2019).

Shooting adalah melepaskan (menembakkan) bola ke dalam gawang untuk mendapatkan gol, teknik Shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *Shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *Shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *Shooting* dalam futsal sangat penting tetapi pada kenyataannya dilapangan masih banyak pemain

yang belum bisa melakukan Shooting dengan baik, terdapat kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *Shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *Shooting* kearah sasaran gawang. Hal lain yang mempengaruhi kesalahan saat melakukan *Shooting* adalah tidak tau cara melakukan tendangan yang tepat agar tidak dihalang oleh lawan dan bisa menghasilkan gol. (Anwari et al., 2023)

Pengaruh kondisi fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga pada umumnya menuntut kinerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Untuk mencapai prestasi olahraga, sangat di butuhkan kondisi fisik yang sangat baik (Irawadi, 2019). Maksimal atau tidaknya sebuah hasil yang di capai juga di sebabkan oleh kemampuan atlet. Untuk mencapai prestasi yang sempurna, atlet harus memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Dalam permainan futsal kemampuan teknik dasar sangat diperlukan untuk dapat bermain futsal dengan baik. Teknik yang buruk dari seorang atlet akan membuat tidak maksimalnya dalam bertanding.

Taktik merupakan aspek mendasar saat akan memilih strategi yang akan diterapkan pelatih. Pelatih akan menggunakan taktik dalam pertandingan dengan memilih pemain yang akan dimainkan. Persoalan taktik harus dipecahkan oleh suatu tim sebagai keseluruhan dan oleh setiap pemain secara perorangan. Berhasilnya setiap pemain dalam memecahkan persoalan taktik akan menambah

berhasilnya situasi untuk memecahkan taktik dari pemain keseluruhan. Kurangnya taktik akan berdampak buruk kepada strategi pelatih. (aprianto pruba, 2023).

Sedangkan untuk Mental dalam bermain futsal merujuk pada kesiapan psikologis seorang pemain dalam menghadapi tekanan, mengambil keputusan, dan tetap fokus selama pertandingan. Mental yang kuat membantu pemain mengelola emosi, tetap percaya diri, dan mampu tampil konsisten, kurang nya mental sangat berdampak buruk dalam performa atlet dalam bertanding. Ke- empat komponen tersebut merupakan faktor internal yang berasal dari dalam diri atlet tersebut.

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet futsal. Salah satunya yaitu peran pelatih, pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet yang dilatihnya. Untuk meningkatkan prestasi atlet diperlukan pelatih yang berlisensi. Lisensi tertinggi untuk pelatih futsal di Indonesia adalah Lisensi AFC Level 2. Lisensi ini merupakan persyaratan bagi pelatih kepala di klub futsal profesional dan timnas futsal. Dengan memiliki Lisensi AFC Level 2, seorang pelatih futsal dianggap memiliki kualifikasi dan kompetensi yang mumpuni untuk melatih tim futsal profesional dan timnas futsal. Hal ini dikarenakan ketika seorang pelatih tidak memiliki lisensi sebagai seorang pelatih, apalagi dia juga bukan seorang mantan atlet dan tidak pula mengikuti penataran sebagai seorang pelatih tentu harapan tidak sesuai yang terjadi. Maka dari itu diharapkan seorang pelatih merupakan mantan atlet, sarjana olahraga, dan memiliki lisensi sebagai seorang pelatih futsal guna untuk mencapai prestasi atlet yang dilatihnya.

Seorang pelatih perlu memiliki sebuah Program latihan yang jelas. Program latihan ini sangat krusial karena tanpa adanya perencanaan, pelatih cenderung melatih berdasarkan ingatan semata saat berada di lapangan. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *overlapping* atau tumpang tindih dalam sesi latihan. semisal nya, jika hari Senin difokuskan pada latihan teknik, kemudian di hari Selasa kembali dilakukan latihan teknik, maka hal ini bisa menimbulkan kebosanan serta menurunkan semangat atlet dalam berlatih. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan agar kegiatan latihan bervariasi, lebih terarah dan tidak terjadi pengulangan yang tidak perlu. Program yang disusun secara terencana, terstruktur, dan sistematis akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan serta prestasi atlet.

Selain itu, sarana dan prasarana juga sangat membantu kelancaran dalam menjalani program latihan. Fasilitas yang memadai dan dalam kondisi baik akan sangat membantu proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien, yang pada akhirnya mendukung perkembangan prestasi atlet. Sebaliknya, sarana dan prasarana yang kurang lengkap akan memperlambat proses latihan. Hal ini berdampak buruk dalam kemajuan dan perkembangan atlet dalam mencapai prestasi. Seorang atlet futsal juga harus memiliki asupan gizi yang cukup dan seimbang, karena gizi berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Jika seorang atlet memiliki gizi yang cukup, maka atlet tersebut memiliki performa yang baik untuk memenangkan sebuah kompetisi. Sebaliknya, kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan kelelahan, lesu, dan tidak bergairah yang pada akhirnya berdampak negatif pada performa waktu latihan maupun

saat bertanding. Oleh karena itu, asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk menunjang prestasi atlet.

Selain gizi yang seimbang, peran orang tua dalam perkembangan prestasi atlet juga sangat penting. Peran orang tua merupakan salah satu motivasi bagi atlet dalam meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dirinya. Peran serta dukungan dari orang tua dalam mendorong anak- anaknya untuk selalu aktif dan semangat menjalani latihan maupun saat bertanding sangat berpengaruh besar terhadap diri atlet dibandingkan atlet yang tidak memiliki motivasi, baik berupa dorongan moril, pemberian fasilitas yang diperlukan serta, sosial lingkungan. (Siswanto et al., 2019)

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pihak pelatih futsal SMA Negeri 15 Padang, peneliti menemukan masalah yang terlihat ketika para pemain futsal SMA Negeri 15 Padang melakukan sebuah game internal 5 vs 5, peneliti menemukan masalah yang terlihat ketika para pemain futsal di SMA Negeri 15 Padang melakukan salah satu teknik yaitu tendangan langsung (*shooting*). Tendangan ini dilakukan kurang sempurna, sehingga tendangan tersebut mudah dibaca dan dipatahkan oleh kiper. Hal ini juga disebabkan oleh kurangnya peran pelatih dalam dalam memvariasikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Oleh karena itu peneliti memberikan latihan kepada para pemain futsal yang mengacu pada peningkatan kemampuan *shooting*. Untuk meningkatkan akurasi *shooting* maka peneliti menggunakan variasi latihan *shooting*, latihan ini merupakan salah satu latihan yang diduga efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Jenis latihan yang dipakai adalah variasi latihan *shooting*

SMA Negeri 15 Padang telah aktif mengikuti berbagai turnamen futsal di tingkat daerah dan regional. Berikut adalah data prestasi yang telah diraih dalam beberapa tahun terakhir: Pada tahun 2021, SMA Negeri 15 Padang berhasil meraih Juara 1 dalam event Yo Futsal Cup se-Sumatra Barat. Di tahun yang sama, tim ini juga mengikuti Mandupa Cup, namun harus gugur di babak delapan besar. Tiga bulan setelah itu, SMA Negeri 15 Padang kembali mengikuti Smantri Cup, namun mengalami kekalahan pada fase grup. Memasuki tahun 2022, pada bulan Februari, tim futsal sekolah ini berpartisipasi dalam Stifarm Cup 1 dan terhenti di babak enam besar. Kemudian, pada bulan Mei, mereka mengikuti event Tata Cup 1 dan gugur di babak enam belas besar. Pada akhir tahun 2022, SMA Negeri 15 Padang juga tampil di ajang Infosumbar Cup, namun kembali gagal melaju dari fase grup. Pada tahun 2023, tim futsal SMA Negeri 15 Padang turut ambil bagian dalam beberapa turnamen seperti Bilal TV Cup, Smantibel Cup, dan Dekan Cup, namun ketiganya berakhir dengan hasil yang sama, yaitu gugur di babak penyisihan. Kemudian, pada tahun 2024, dalam ajang Axis Cup, tim ini harus puas terhenti di babak 32 besar. Di tahun yang sama, mereka juga mengikuti Futsal Series 2024, namun kembali gagal melaju dari fase grup.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti terdorong untuk meneliti masalah yang terjadi di futsal SMAN Negeri 15 Padang, yang mana di lihat dari hasil observasi banyak nya atlet yang masih kurang dalam ketepatan *shooting* futsal, seperti sulitnya mencetak gol, dan *shooting* yang tidak terarah. Jadi peneliti ingin menerapkan latihan variasi *shooting* untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada pemain Futsal SMA Negeri 15 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* yang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kondisi fisik atlet sehingga mudah mengalami kelelahan saat sedang Latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini sangat berpengaruh besar dalam mengikuti olahraga, karena berdampak besar bagi atlet yang membuat atlet mudah mengalami cedera.
2. Kurangnya Teknik pada atlet, sehingga atlet tidak mampu bermain dengan baik dan benar dalam Latihan maupun saat pertandingan.
3. Kondisi Fisik yang lemah dapat mempengaruhi kemampuan seorang atlet untuk menjalankan sebuah proram latihan.
4. Kurangnya asupan gizi pada atlet, memiliki asupan gizi yang seimbang dapat membantu atlet untuk meningkatkan kualitas saat bertanding.
5. Kurangnya peran pelatih dalam memvariasikan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal.
6. Belum diketahuinya pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* pada tim futsal SMA Negeri 15 padang.
7. Belum diketahuinya pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* pada tim futsal SMA Negeri 15 padang.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi masalah penelitian

ini, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Jadi, penelitian ini lebih menitikberatkan pada variabel-variabel: (1) variasi latihan *shooting* (2) Akurasi *shooting* sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat di rumuskan:

1. Apakah variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pada tim futsal SMA Negeri 15 Padang
2. Apakah variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pada tim futsal SMA Negeri 15 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan memaparkan :

1. Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* pada tim futsal SMA Negeri 15 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai aspek baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* tim futsal SMA Negeri 15 padang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis bermanfaat bagi berbagai pihak yang memerlukan untuk memperbaiki kinerja, baik bagi sekolah, guru, dan peserta didik serta seseorang untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

- a. Bagi Pelatih, variasi latihan *shooting* dapat di gunakan sebagai acuan dan juga patokan dalam evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan akurasi *shooting*.
- b. Bagi Pemain Futsal, untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang kurang sempurna, sehingga kemampuan akan meningkat lebih baik dari sebelumnya. Kemudian dapat memberi motivasi, sehingga akan lebih giat dalam berlatih.
- c. Bagi Peneliti, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya, menambah wawasan dan pengalaman melalui penerapan variasi latihan *shooting*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap akurasi *shooting* atlet futsal sman 15 Padang. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 14,9 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan rata-rata menjadi 23,7. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk variasi shooting yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan akurasi *shooting* atlet futsal Sman 15 Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan peneliti, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Kepada pelatih Futsal Sman 15 Padang diharapkan dengan temuan hasil penelitian ini agar dapat menjadi pedoman dan acuan dalam memperhatikan dan meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dan juga dalam peningkatan prestasi serta untuk dimanfaatkan dan digunakan sebagai strategi dalam mengikuti setiap perlombaan.
2. Kepada Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora), Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sumatera Barat beserta jajarannya untuk memberikan fasilitas sarana dan prasarana serta dukungan pembekalan dengan berbagai

bentuk pelatihan kepada pelatih dan juga atlet dalam rangka peningkatan kemampuan yang dapat mendorong peningkatan prestasi atlet.

3. Kepada orang tua untuk memberikan dukungan dalam mengikuti proses latihan yang telah terprogram oleh pelatih.
4. Kepada Atlet Futsal Sman 15 Padang, agar dapat lebih mempunyai kesadaran diri dalam memahami pentingnya latihan teknik dan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga Futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto Pruba, J. (2023). *Tingkat Pengetahuan Dan Strategi Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma N 1 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung*. 31–41.
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional Di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i1.4409>
- Arsin, I., Hidayat, R., Pajariantio, H., Riswanto, A. H., & History, A. (2023). *Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations*. 12(2), 160– 166.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Bab Ii Shoot Training Terhadap Akurasi Shooting*. 167– 186.
- Corrêa, U. C., Augusto, T., Oliveira, C. De, Alberto, F., Clavijo, R., Leticia, S., Zalla, S., Cesar, U., Augusto, T., Oliveira, C. De, & Alberto, F. (2020). Time Of Ball Possession And Visual Search In The Decision-Making On Shooting In The Sport Of Futsal. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1741916>
- Dedi, 2019. (2019). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal*. 373426.
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Futsal Shooting Moving Ball Test (Fsmt) Assessment As A New Testing Protocol. *Ddsdddddd*, 10(6), 1302–1310. <https://doi.org/10.13189/Saj.2022.100621>
- Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Futsal Shooting Moving Ball Test (Fsmt) Assessment As A New Testing Protocol. *Ddsdddddd*, 10(6), 1302–1310. <https://doi.org/10.13189/Saj.2022.100621>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsetrasi Terhadap Ketetapan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 139–149.
- Praniata, A. R. (2019). *Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma*. 27–34. <https://doi.org/10.3157/Jpo.V8i1.1218>
- Putri, S. M., & Nugroho, R. A. (2022). *Journal Of Physical Education (Joupe) Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang*. 3(1), 26–29.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Fajar, D., Permana, W., & Mukarromah, S. B. (2023). *Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap*

Ketepatan Shooting Sepak Bola Concentration Level And Limb Muscle Power On The Accuracy Of. 5(1), 56–65.

Sunawa, K. M., Rustiadi, T., & Soekardi. (2018). The Contribution Of Hand-Eye Coordination, Muscle Arm Strength, And Concentration To Standing Throw Shoot Results Article Info. *Journal Of Physical Education And Sports*, 7(2), 141–151.

Siswanto, B., Soegiyanto, S, K., Sughiarto, & Sulaiman. (2019). Peran Orangtua Dalam Meningkatkan Olahraga Prestasi. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Prosnampas)*, 2(1), 153–156.

Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/Jk.V4i1.8133>

Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K. R., Rikcevicus, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., Gimenez, R., & Bocalini, D. S. (2018). Futsal As A Strategy For The Improvement Of Elementary Abilities And For The Development Of The Body Image In Children. *Motricidade*.

Setiawan, Wildan Arif, Rifqi Festiawan, Fuad Noor Heza, Indra Jati Kusuma, Rohman Hidayat, And Moch Fath Khurrohman. 2021. “Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif Dan Pasif.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7(2): 270–78. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>.

Purwanza, Sena Wahyu, Wardhana Aditya, Mufidah Ainul, Reny Renggo Yuniarti, Kabubu Hudang Adrianus, Setiawan Jan, Darwin, Et Al. 2022. *Media Sains Indonesia Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*.