PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Tingkat Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP YWKA Palembang

Al Hikmatu Akbar[1], Rury Rizhardi [2], Endie Riyoko[3]
[1,2,3] Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Indonesia
E-mail: alhikmatu3@gmail.com[1], ruryrizhardi@univpgri-palembang.ac.id, endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id[3]

Article History:
Received: 14 Juli 2026
Revised: 19 September 2026
Accepted: 04 Oktober 2026

Keywords: *kemampuan shooting, futsal, ekstrakurikuler*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang. Kemampuan shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal karena berperan sebagai sarana utama untuk mencetak gol. Berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang masih bervariasi dan belum optimal, terutama dalam aspek akurasi dan kekuatan tendangan.Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP YWKA Palembang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan shooting futsal dengan 10 kali percobaan tendangan ke sasaran yang telah diberi skor tertentu. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, persentase, dan kategori kemampuan.Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang berada pada kategori baik. Dari 20 peserta yang mengikuti tes, sebagian besar berada pada kategori baik dan cukup, dengan nilai rata-rata kemampuan shooting sebesar 34,3, nilai tertinggi 48, dan nilai terendah 20. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan, khususnya pada aspek akurasi dan kekuatan tendangan.*

PENDAHULUAN

.....

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat. Aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga juga berperan dalam pembentukan karakter, nilai sportivitas, dan kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Keolahragaan no 11 Tahun 2022 yang menyatakan bahwa dalam undang-undang ini dijelaskan bahwa keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, karakter, serta persatuan dan kesatuan bangsa. Ruang lingkup pengaturannya meliputi hak dan kewajiban warga negara dalam berolahraga, tanggung jawab pemerintah pusat dan daerah, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, serta olahraga prestasi. Salah satu bentuk pelaksanaan olahraga di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler, termasuk ekstrakurikuler futsal yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik, khususnya kemampuan shooting siswa.Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, sedangkan olahraga prestasi dilakukan di klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dizlakukan hanya untuk mengisi waktu luang (Rohendi dan Suwandar, 2018). Menurut (Ahmadi, 2017) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Salah satu pembinaan untuk meningkatkan prestasi melalui olahraga yaitu dengan kegiatan ekstrakurikuler, di sekolah terdapat berbagi macam kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal, bola basket dan juga bola voli.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia pengertian Ekstra adalah tambahan diluar yang resmi, sedangkan Kurukuler adalah bersangkutan dengan kurikulum. Jadi pengertian Ekstrakurikuler adalah kegiatan luar sekolah pemisah atau sebagian ruang lingkup pelajaran yang diberikan diperguruan tinggi atau pendidikan menengah tidak merupakan bagian integral dari mata pelajaran yang sudah ditetapkan dalam kurikulum. Zuhairini dalam bukunya mengartikan, kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam terjadwal (termasuk pada waktu libur) yang dilakukan diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan anatara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksankan disekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliknya dari berbagai bidangstudi. (Yulyanti et al., 2022.). Di sekolah juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler atau klub olahraga ikut mewarnai dan menghiasi kehidupan sekolah, yang salah satunya terdapat kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di kalangan pelajar, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Salah satu wadah pengembangan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga futsal adalah kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah.

Dalam permainan futsal, keberhasilan tim dalam mencetak gol sangat ditentukan oleh kemampuan teknik dasar para pemain, salah satunya adalah kemampuan shooting. Shooting merupakan teknik dasar yang memiliki peranan penting karena menjadi penentu utama dalam menghasilkan gol. Kemampuan shooting yang baik harus didukung oleh ketepatan, kekuatan, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik yang benar. Oleh karena itu, siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler futsal dituntut memiliki kemampuan shooting yang memadai agar dapat menunjang prestasi tim.

Berdasarkan hasil observasi awal dan tes kemampuan shooting pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang, masih ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan shooting siswa. Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu melakukan shooting secara maksimal. Hal ini terlihat dari rendahnya akurasi tembakan ke arah gawang serta kurangnya kekuatan tendangan yang dihasilkan. Selain itu, berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan latihan, ditemukan beberapa kesalahan teknik, seperti posisi kaki tumpu yang kurang tepat, koordinasi gerakyang belum optimal, serta keseimbangan tubuh yang kurang baik saat melakukan shooting. Kondisi tersebut menyebabkan hasil shooting siswa belum maksimal dan berdampak pada rendahnya efektivitas mencetak gol.

Secara umum, kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang pada tahap observasi awal berada pada kategori sedang hingga rendah, sehingga diperlukan evaluasi lebih lanjut melalui tes keterampilan shooting secara sistematis untuk memperoleh data yang lebih akurat. Selain itu, pelaksanaan latihan ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang juga belum sepenuhnya terprogram secara sistematis. Latihan masih bersifat umum dan belum difokuskan secara khusus pada peningkatan kemampuan teknik shooting. Intensitas latihan yang terbatas, variasi latihan yang kurang, serta perbedaan kemampuan fisik dan teknik antar siswa turut memengaruhi rendahnya hasil shooting yang ditampilkan oleh peserta ekstrakurikuler. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat menghambat perkembangan keterampilan peserta serta berdampak pada rendahnya prestasi tim futsal sekolah. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian ilmiah untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah.

LANDASAN TEORI

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi.Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral,aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih dan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut M. Wanda Aginta Bangun (2018: 98) Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah salah satu proses interakasi yang bersifat manusiawi, upaya untuk menyiapkan peserta didik, upaya untuk peningkatan kualitas hidup, kegiatan yang dilakukan seumur hidup. Singkatnya bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan melalui aktivitas yang dilakukan secara sistematik untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan. Menurut M. Wanda Aginta Bangun (2018: 98) mengutarakan pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan yang melalui memanfaatkan aktivitas jasmani yang melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didiknya berupa aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga yang direncanakan secara sistematik dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan guna merangsang perkembangan fisik, ketrampilan berpikir, emosional, social dan moril” Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pasal 7, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan diri yang termasuk dalam kurikulum. Pengembangan diri bertujuan untuk memberi siswa kesempatan. untuk berkembang dan

berkomunikasi sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat masing-masing siswa sesuai dengan keadaan sekolah.2Kegiatan ekstrakurikuler memberikan fleksibilitas waktu dan kebebasan kepada siswa, terutama dalam memilih kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minat mereka. Kegiatan ini tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib karena waktu dan tempatnya diatur secara proporsional. Setiap kegiatan selalu berlandaskan pada tujuan tertentu. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, di antaranya: Pendidikan Kepramukaan, Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA), Palang, Merah Remaja (PMR), Pasukan Keamanan Sekolah (PKS), Gema Pencinta Alam, Koperasi Sekolah, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), Olahraga, dan Kesenian.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari pengembangan diri potensi siswa antara lain pertama, terisinya waktu luang di luar kegiatan kurikuler dengan kegiatan yang bermanfaat. Kedua, teraktualisasikannya potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat. Ketiga, tersiapkannya siswa menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (winarno,m.2010) Berdasarkan pendapat di atas manfaat dari ekstrakulikuler futsal yaitu sebagai cara pengembangan potensi siswa serta membentuk karakter siswa agar menjadi siswa yang memiliki karakter yang unggul dalam dunia penndidikan.

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampun, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Disisi lain harus meningkatkan kemampuan siswa dilihat dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Dari tujuan ekstrakurikuler di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada prestasi belajar, biasanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti (Inriyani et al., 2020).

Olahraga futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional disetiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki" Noviada (2014).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimuli untuk bertindak atau beraksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibel. Sekarang ni permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan. Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan Teknik dasar dengan baik dan benar. (Idris, Kurniawan, & Dimiyati, 2020, p. 72).

Berdasarkan pendapat (Pratama, M. F.,2023) mengemukakan bahwa futsal adalah salah satu di antara beberapa cabang olahraga yang termasuk dalam bentuk permainan bola besar.

Futsal merupakan permainan bola yang dikembangkan dari permainan sepak bola yang ditampilkan secara lebih sederhana, hal ini karena permainan futsal lebih mudah dilakukan dimanapun, karena menggunakan lahan dan lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Futsal merupakan permainan bola besar yang mempunyai beberapa karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau dalam fase menyerang, kemudian dalam permainan futsal dibutuhkan eksekusi yang sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan, dan melakukan pergerakan dengan langkah cepat sepanjang permainan.

Permainan futsal membutuhkan konsentrasi penuh sampai menit akhir karena dalam permainan futsal permainan berjalan dengan tempo cepat dan kesalahan sekecil apapun dapat berbuah menjadi gol. Dalam memainkan permainan futsal diperlukan ketahanan fisik yang kuat, stamina yang prima, serta kecepatan gerakan yang baik sehingga dapat memungkinkan pemain untuk menampilkan kualitas permainan yang bagus. Olahraga permainan futsal dilakukan seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet memiliki keharusan dalam melakukan improvisasi dan mengikuti arahan dari pelatih ketika menghadapi pertandingan yang berbeda-beda dan dengan tekanan yang besar, sehingga diperlukan konsentrasi penuh serta intelegensi yang tinggi. Setiap atlet diharuskan berjuang agar selalu memiliki ketenangan saat menguasai bola, saat mengontrol bola, saat melakukan operan ke teman dengan akurasi yang baik dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Hidayat, S. N. 2023) yang menyatakan bahwa futsal merupakan olahraga yang dinamis dan taktis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana setiap pemainnya dituntut untuk selalu melakukan pergerakan secara cepat dan dibutuhkan keterampilan yang baik serta determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya terletak pada permainan futsal yang lebih banyak dan dominan dalam menggunakan telapak kaki pada saat melakukan controlling atau menahan bola. Hal ini dikarenakan pada lapangan futsal, permukaan lapangan rata dan keras, serta ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan lebih mudah merebut bola.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Sarmento (Hidayat, S. N. 2023) dia menambahkan bahwa analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup pada aksi permainan di lapangan saja, namun juga sebaiknya kemenangan dari permainan futsal dapat dihasilkan dari luar lapangan khususnya ketika merancang pola atau strategi untuk menciptakan gol. Olahraga futsal memiliki beberapa kesamaan dengan olahraga sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan permainan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, serta menjaga pertahanan sehingga lawan tidak mampu memasukan bola ke gawang tim kita. Pemenang dari olahraga permainan futsal ini dapat diketahui dari banyaknya total gol yang tercipta. Walaupun futsal dan sepak bola itu sekilas terlihat banyak memiliki kesamaan namun sebenarnya olahraga ini memiliki beberapa hal yang membedakan.

Berdasarkan pendapat dari (Caesar, B 2025) menambahkan bahwa futsal merupakan suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap tim atau regu mempunyai anggota lima orang. Tujuan dari permainan Futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Permainan futsal mengedepankan kecepatan dan ketepatan dalam berpikir untuk mengambil keputusan selanjutnnya agar sebuah tim dapat meraih kemenangan dalam permainan

futsal. Futsal merupakan permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana kedua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara semua dan dimainkan di dalam ruangan lima lawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa disebut FIFA (Ardiyanto, E. (2023)). Ada beberapa perbedaan mendasar yang membedakan olahraga permainan futsal dengan permainan sepak bola.

Teknik dasar dalam olahraga futsal memegang peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi awal bagi seorang pemain. Penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan pemain dalam menjalankan strategi permainan serta meningkatkan performa individu maupun tim. Teknik dasar dapat diartikan sebagai seluruh kemampuan pokok yang harus dimiliki agar seseorang mampu bermain futsal dengan baik. (Dito Destian, A. 2025) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan seluruh kegiatan mendasar dalam permainan yang menjadi modal utamasehingga seseorang sudah dapat bermain futsal. Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal meliputi passing, control, chipping, dribbling, dan shooting.Sejalan dengan pendapat tersebut, Emral (2016) menjelaskan bahwa teknik dasar adalah seluruh aktivitas dasar dalam permainan yang berfungsi sebagai bekal utama bagi seseorang untuk dapat melakukan permainan dengan baik dan benar.

Passing menurut Sukma (2015) merupakan teknik mengalirkan atau mengirim bola dari satu pemain kepada pemain lainnya secara akurat dengan tujuan mempercepat pergerakan bola ke arah sasaran permainan. Teknik mengoper bola pada umumnya dilakukan menggunakan kaki, namun dalam situasi tertentu dapat pula memanfaatkan bagian tubuh lain seperti kepala, dada, paha, maupun siku. Penggunaan tangan dalam melakukan passing tidak diperkenankan, kecuali bagi penjaga gawang sesuai dengan peraturan permainan.

Shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal karenatujuan utama dari olahraga ini adalah mencetak gol. Shooting mengacu pada tendangan atau tembakan yang diarahkan ke gawang lawan dengan tujuan mencetak skor (Ramdani, C. P, 2025). Keberhasilan shooting bergantung pada beberapa faktor, seperti kekuatan tendangan, akurasi, dan teknik yang tepat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan tes dan pengukuran. Melalui desain ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara memberikan tes kemampuan shooting kepada siswa ekstrakurikuler futsal. Hasil tes tersebut selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, seperti nilai rata-rata, persentase, dan pengelompokan kategori kemampuan (baik, cukup, dan kurang).

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2012, dalam Prasetyo & Wibowo, 2020) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendekatan ini menekankan bahwa variabel adalah fokus perhatian dalam penelitian.Dalam penelitian ini terdapat satu variabel tunggal, yaitu kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal. Adapun definisi variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes

shooting yang diberikan kepada 20 peserta ekstrakurikuler futsal. Setiap peserta melakukan 10 kali percobaan shooting dan setiap percobaan diberikan skor sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Skor dari seluruh percobaan kemudian dijumlahkan untuk memperoleh nilai total kemampuan shooting masing-masing peserta.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kategori Baik memiliki frekuensi terbanyak, yaitu sebanyak 8 peserta (40%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal SMP YWKA Palembang telah memiliki kemampuan shooting yang baik. Peserta pada kategori ini mampu melakukan shooting dengan ketepatan dan konsistensi yang cukup baik sehingga memperoleh skor antara 31 sampai 40.

Selanjutnya, terdapat 4 peserta (20%) yang masuk dalam kategori Sangat Baik dengan rentang skor 41–50. Peserta pada kategori ini menunjukkan kemampuan shooting yang sangat baik, baik dari segi akurasi maupun keberhasilan memasukkan bola ke sasaran. Hasil ini mengindikasikan bahwa peserta telah menguasai teknik shooting dengan optimal.

Pada kategori Cukup, terdapat 6 peserta (30%) yang memperoleh skor antara 21–30. Peserta dalam kategori ini telah memiliki kemampuan dasar shooting, namun masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang lebih intensif agar dapat mencapai kategori baik atau sangat baik.

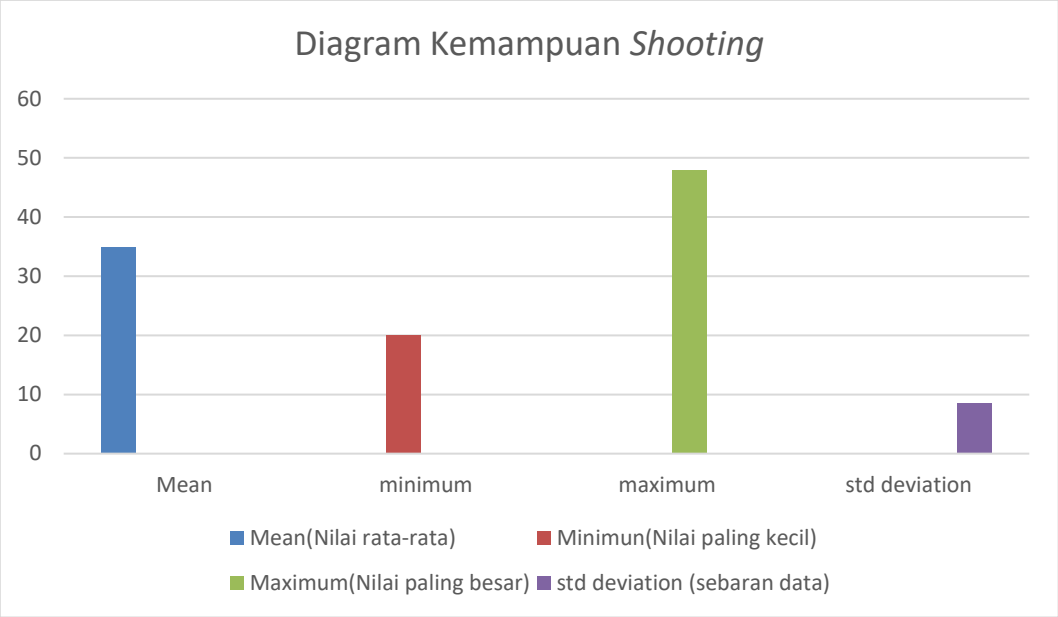
Sementara itu, terdapat 2 peserta (10%) yang berada pada kategori Kurang dengan skor antara 11–20. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting peserta tersebut masih rendah dan memerlukan perhatian khusus dari pelatih melalui program latihan teknik dasar yang lebih terarah. Adapun pada kategori Sangat Kurang tidak terdapat peserta (0%).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang didominasi oleh kategori Baik dan Sangat Baik, yaitu sebanyak 12 peserta (60%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang secara umum berada pada kategori Baik, karena kategori tersebut memiliki frekuensi dan persentase tertinggi dibandingkan kategori lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta telah memiliki penguasaan teknik shooting yang cukup memadai, meskipun masih diperlukan latihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan peserta yang berada pada kategori cukup dan kurang.

Deskriptif statistic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil_kemampuan_*shooting*	20	20	48	34.95	8.457
Valid N (listwise)	20				



Gambar Diagram kemampuan Shooting

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang, diperoleh data sebagaimana ditunjukkan pada tabel statistik deskriptif. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kemampuan shooting terendah yang diperoleh peserta adalah 20, sedangkan skor tertinggi adalah 48.

Nilai rata-rata (mean) kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal sebesar 34,95. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan shooting peserta berada pada kategori sedang. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 8,457, yang menunjukkan bahwa penyebaran data kemampuan shooting peserta cukup beragam. Semakin besar nilai standar deviasi, semakin besar pula variasi kemampuan shooting antar peserta.

Perbedaan antara nilai minimum dan maksimum sebesar 28 poin mengindikasikan adanya variasi tingkat kemampuan shooting di antara peserta ekstrakurikuler futsal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peserta yang memiliki kemampuan shooting sangat baik, namun terdapat pula peserta yang masih memerlukan peningkatan kemampuan melalui latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang memiliki tingkat kemampuan yang cukup baik dengan variasi kemampuan yang relatif tinggi antar peserta. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pelatih untuk menyusun program latihan shooting yang lebih efektif guna meningkatkan kemampuan peserta secara merata.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 20 peserta, sebanyak 4 peserta (20%) berada pada kategori sangat baik, 8 peserta (40%) berada pada kategori baik, 6 peserta (30%) berada pada kategori cukup, dan 2 peserta (10%) berada pada kategori kurang. Nilai rata-rata kemampuan shooting sebesar 34,95 menunjukkan bahwa secara umum kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta

telah memiliki kemampuan shooting yang cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa peserta yang memerlukan peningkatan kemampuan melalui latihan yang lebih terarah.

Hasil penelitian tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran gerak (motor learning). Menurut Schmidt dan Lee (2019), keterampilan gerak berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang sehingga koordinasi gerak menjadi semakin baik dan gerakan dapat dilakukan secara lebih efektif. Semakin sering seseorang melakukan latihan teknik tertentu, maka semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar peserta berada pada kategori baik menunjukkan bahwa latihan ekstrakurikuler futsal yang dilakukan secara rutin telah memberikan pengalaman gerak yang mampu meningkatkan kemampuan shooting peserta.

Selain dipengaruhi oleh frekuensi latihan, kemampuan shooting juga ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang benar. Menurut Lhaksana (2011), shooting merupakan teknik utama dalam permainan futsal yang bertujuan mencetak gol. Keberhasilan shooting dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu, ayunan kaki, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta ketepatan mengenai bola. Apabila teknik tersebut dilakukan dengan benar, maka akurasi dan kekuatan tendangan akan meningkat. Sebaliknya, kesalahan teknik akan menyebabkan hasil shooting kurang maksimal. Kondisi tersebut terlihat pada penelitian ini, di mana masih terdapat peserta yang berada pada kategori cukup dan kurang sehingga masih memerlukan pembinaan teknik secara lebih intensif.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori prinsip latihan yang dikemukakan oleh Bompa dan Buzzichelli (2019), yang menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan olahraga dipengaruhi oleh prinsip spesifisitas, pengulangan (repetition), dan peningkatan latihan secara bertahap (progressive overload). Program latihan yang dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga akan meningkatkan kemampuan teknik atlet. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih untuk menyusun program latihan shooting yang lebih spesifik, terutama bagi peserta yang masih berada pada kategori cukup dan kurang sehingga kemampuan seluruh peserta dapat berkembang secara merata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Raihan Nurramadhana dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan shooting dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar dan intensitas latihan yang dilakukan peserta. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan kondisi yang lebih baik karena sebagian besar peserta berada pada kategori baik. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Yengki Hajis Saputra dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa latihan yang terarah mampu meningkatkan kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan penguasaan teknik dasar yang baik berpengaruh terhadap kemampuan shooting peserta.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP YWKA Palembang secara umum berada pada kategori baik. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh proses latihan yang dilakukan secara rutin, penguasaan teknik dasar shooting yang benar, serta penerapan program latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga. Meskipun demikian, peserta yang masih berada pada kategori cukup dan kurang perlu memperoleh latihan yang lebih terarah agar kemampuan shooting meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP YWKA Palembang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal secara umum berada pada kategori Baik. Hasil analisis

statistik deskriptif menunjukkan bahwa dari 20 peserta yang menjadi sampel penelitian diperoleh skor minimum sebesar 20, skor maksimum sebesar 48, nilai rata-rata (mean) sebesar 34,95, dan standar deviasi sebesar 8,457.

Berdasarkan norma penilaian yang digunakan, terdapat 4 peserta (20%) berada pada kategori Sangat Baik, 8 peserta (40%) pada kategori Baik, 6 peserta (30%) pada kategori Cukup, 2 peserta (10%) pada kategori Kurang, dan tidak terdapat peserta pada kategori Sangat Kurang. Dengan demikian, kategori yang paling dominan adalah kategori Baik dengan persentase sebesar 40%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal SMP YWKA Palembang telah memiliki kemampuan shooting yang cukup baik. Namun, masih terdapat beberapa peserta yang berada pada kategori cukup dan kurang sehingga memerlukan peningkatan kemampuan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

Ahmadi, D., & Sari, V. I. P. (2025). Pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* pada tim ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Assalam. Journal of Education and Culture, 5(2), 26–31.

Alvitto, F. (2025). Pengaruh latihan passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak terhadap peningkatan ketepatan passing futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 22 Bandar Lampung.

Ardiyanto, E. (2023). Pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan passing pada tim putra UKM futsal STKIP PGRI Pacitan (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Pacitan).

Arikunto, S. (2018). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Bangun, M. W. A. (2018). Pemanfaatan hasil modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani di SLB-YPAC Cabang Medan. Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 97–106.

Bangsbo, J., & Mohr, M. (2018). Physical demands of futsal and small-sided games.

Journal of Sports Sciences, 36(1), 1–8.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang

Caesar, B. T. H. (2025). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

Darmawan, R., & Nugroho, A. (2021). Analisis kemampuan *shooting* pemain futsal tingkat SMP. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(2), 145–154.

Destian, A. L. F. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap hasil *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila Bandar Lampung.

Emral. (2016). Dasar-dasar permainan futsal. Padang: Universitas Negeri Padang Press.

Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Heriyanto. (2016). Tes dan pengukuran keterampilan futsal . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Hidayat, S. N. (2024). Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

Hidayat, T., & Pratama, A. (2020). Pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan *shooting* futsal. Jurnal Keolahragaan, 8(1), 55–63.

Idris, F., et al. (2020). Pengembangan model latihan passing dan movement without the ball futsal pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah menengah atas berbasis games kompetisi.

Journal Coaching Education Sports, 1(2), 75–84.
Inriyani, Y., et al. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap pengembangan life skills siswa sekolah menengah. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 5(6), 812–818.
Irawan, A., & Setiawan, D. (2022). Tingkat keterampilan dasar futsal siswa ekstrakurikuler SMP. Journal of Physical Education and Sport, 11(2), 112–120.
Ismaryati. (2018). Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta: UNS Press. Komarudin. (2020). Psikologi olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
Lestari, I., & Handayani, T. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap pengembangan minat dan bakat siswa di sekolah. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 5(2), 145–150.
Lhaksana, J. (2019). Taktik dan strategi futsal modern. Jakarta: Be Champion. Luxbacher, J. A. (2016). Soccer: Steps to success (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
Mulyana, B., & Suryadi, D. (2021). Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* futsal. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(1), 34–42.
Noviada, R., et al. (2014). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 4(1), 1–8.
Nugroho, W., & Saputra, R. (2020). Evaluasi kemampuan teknik dasar futsal siswa sekolah menengah pertama. Jurnal Olahraga Prestasi, 16(2), 89–98.
Nurramadhan, R., et al. (2024). Tingkat keterampilan *shooting* futsal pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Martapura. Jurnal Ilmiah Penjas, 10(2), 224–231.
Prasetyo, D., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa sekolah menengah. Jurnal Pendidikan, 21(2), 123–130.
Pratama, A. P., et al. (2020). Upaya meningkatkan hasil akurasi *shooting* dengan menggunakan media target ban pada permainan futsal. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III, 63–69.
Pratama, M. F., et al. (2023). Survei keterampilan dasar bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Shalahuddin Kota Malang. Bima Loka: Journal of Physical Education, 4(1), 12–19.
Pratama, Y., & Kurniawan, I. (2022). Analisis hasil tes *shooting* futsal jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, 7(1), 60–69.
Purbaningrum, E., & Wulandari, S. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan minat dan bakat peserta didik di sekolah. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 27(2), 110–118.
Rahman, F., & Hadi, S. (2021). Pengaruh latihan teknik *shooting* terhadap akurasi tembakan futsal. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 20(2), 101–109.
Ramdani, C. P., et al. (2025). Hubungan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* permainan futsal. Jurnal Pendidikan Indonesia, 6(5).
Republik Indonesia. (2005). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
Safitri, F. E. (2023). Pengaruh fasilitas kantor, motivasi kerja dan disiplin kerja terhadap kinerja perangkat desa di Desa Pucangtelu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Lamongan).
Saputra, Y. H., et al. (2025). Analisis kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA

Negeri 5 Kabupaten Seluma. Eduinsight Journal, 1(1), 13–16.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. 2019. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.

Setiawan, A., & Winarno, M. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam mengembangkan karakter peserta didik di sekolah menengah. Jurnal Sport Pedagogy, 10(1), 45–53.

Setyosari, P. (2016). Metode penelitian pendidikan dan pengembangan. Jakarta: Kencana.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukma, A. (2015). Pengaruh latihan passing terhadap ketepatan umpan pada permainan futsal siswa sekolah menengah. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 4(2), 45–52.

Suryadi, A., & Firmansyah, D. (2023). Profil kemampuan teknik dasar futsal siswa ekstrakurikuler SMP. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8(2), 95–104.

Wardani, M. R. F. (2022). Pengaruh latihan ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan passing di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang

Widiastuti. (2017). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.

Yulyanti, Y., et al. (2022). Kegiatan ekstrakurikuler dalam pengembangan minat dan bakat siswa. JIMR: Journal of International Multidisciplinary Research, 1(1), 120–126.

Yusuf, M., & Ridwan, A. (2023). Tingkat keterampilan *shooting* futsal siswa usia sekolah menengah. Journal of Sports Education, 5(2), 123