



Penerapan Pembelajaran Gerak Sederhana Menuju Gerak Kompleks pada Hasil Belajar *Shooting* Pemain Futsal

Panji Susilo^{1a}, Santika Rentika Hadi^{1b}, Eka Kurnia Darisman^{1c}, Gatot Margisal Utomo^{1d}

¹Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: 2706panji@gmail.com^a, santikarentikahadi@unipasby.ac.id^b, ekakurniadarisman@unipasby.ac.id^c, gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id^d

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5072>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan hasil belajar *shooting* dalam futsal melalui penerapan pembelajaran dari gerakan sederhana ke gerakan yang lebih kompleks. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* dari jarak 12 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Driyorejo, dengan sampel penelitian sebanyak 15 siswa putra dari kelas XI-1. Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji t, diperoleh p-value sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest dalam tes *shooting*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *shooting* mengalami peningkatan setelah penerapan pembelajaran berbasis gerakan sederhana ke gerakan kompleks, sebagaimana dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) di SMAN 1 Driyorejo.

Kata Kunci: *Shooting*; Gerak Sederhana; Gerak Kompleks; Futsal

Correspondence author: Eka Kurnia Darisman, Universitas PGRI Adibuana, Indonesia, ekakurniadarisman@unipasby.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga yang semakin populer di Indonesia, terutama di daerah perkotaan, baik di kalangan remaja maupun orang dewasa. Menurut Hariadi & Jaelani (2020), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, mirip dengan sepak bola.

Olahraga futsal semakin populer di berbagai kalangan, terutama di lingkungan pelajar. Sebagai salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan teknis tinggi, futsal mengharuskan pemain untuk memiliki kemampuan dasar yang baik, termasuk dalam teknik *shooting* atau menendang bola ke gawang. *Shooting* merupakan aspek penting dalam permainan futsal karena menjadi faktor utama dalam menentukan

keberhasilan sebuah tim dalam mencetak gol (Hibatullah & Indriarsa, 2023). Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang efektif menjadi salah satu keterampilan yang harus dikembangkan oleh setiap pemain futsal.

Permainan futsal memiliki aturan dan pola permainan yang telah dimodifikasi untuk menciptakan kompetisi yang adil, meningkatkan daya tarik pertandingan, serta menjaga kebugaran fisik pemain (Sabdon et al., 2019). Dengan sifatnya yang kompetitif dan konstruktif, futsal menjadi olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, termasuk siswa sekolah dasar. Dalam permainan ini, pemain perlu menguasai keterampilan dasar seperti berlari, menendang, dan menggiring bola. Jika dilakukan dengan teknik yang tepat dan berulang, gerakan-gerakan tersebut dapat berkembang menjadi refleks yang lebih efektif (Yanto & Sutapa, 2019).



Kemampuan teknis menjadi aspek fundamental dalam futsal. Penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan karena tanpa keterampilan dasar yang memadai, perkembangan fisik dan strategi permainan tidak akan mencapai hasil yang optimal. Menurut Reis et al., (2019), teknik dasar dalam futsal meliputi *receiving* (mengontrol bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengoper bola), *chipping* (umpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Lebih lanjut, Kurniawan et al., (n.d.) menyatakan bahwa teknik dalam futsal tidak hanya berkaitan dengan penguasaan bola, tetapi juga mencakup strategi untuk melewati lawan dan mendukung pergerakan tim. Seorang pemain futsal harus mampu melakukan transisi dengan cepat dalam situasi bertahan maupun menyerang. Salah satu keterampilan paling penting dalam futsal adalah menendang bola, karena menjadi elemen utama dalam *passing* dan *shooting* (Syofyan et al., 2022). Seperti dalam sepak bola, kemampuan menendang yang baik berpengaruh besar terhadap pergerakan bola dan efektivitas mencetak gol (Prabowo, 2018).

Menurut Nugraha et al., (2019) *shooting* merupakan teknik paling ampuh dalam futsal untuk mencetak gol. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan akurasi *shooting* guna menyempurnakan keterampilan siswa. Syamsuddin et al., (2022) mendefinisikan *shooting* sebagai teknik menendang bola dengan keras untuk mencetak gol. Teknik ini tergolong sulit karena membutuhkan kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar sulit dijangkau atau ditangkap oleh kiper.

Pembelajaran teknik shooting yang baik harus dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks. Pemain perlu memahami dasar-dasar shooting, seperti posisi tubuh yang benar, keseimbangan, dan teknik menendang yang optimal sebelum mengaplikasikannya dalam situasi permainan yang lebih dinamis dan kompetitif. Metode pembelajaran bertahap ini memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan mereka secara sistematis, sehingga dapat meningkatkan akurasi tendangan, kekuatan, dan kecepatan pengambilan keputusan dalam pertandingan.

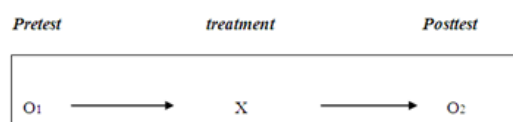
Berdasarkan pengamatan, ditemukan berbagai kendala dalam pembelajaran *shooting*

futsal di kelas XI SMA Negeri 1 Driyorejo. Banyak siswa yang belum mampu memanfaatkan peluang dengan baik, sehingga hasil tendangan sering melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan. Selain itu, rendahnya antusiasme dan kurangnya ketertarikan siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan menyebabkan proses pembelajaran belum berjalan optimal. Akurasi tendangan perlu ditingkatkan, tetapi belum ada penerapan model pembelajaran berbasis gerakan sederhana menuju gerakan kompleks dalam latihan *shooting* futsal. Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menerapkan pendekatan pembelajaran dari gerak sederhana menuju gerak yang lebih kompleks.

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menerapkan metode *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Setelah melihat pengertian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan *shooting* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut *pretest* dan sesudah perlakuan disebut *posttest*. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (2016) sebagai berikut:



Gambar 1. *one group pretest-posttest design*

- O₁ : *pretest* (melakukan *shooting* futsal)
- X : model pembelajaran gerak sederhana menuju gerak kompleks
- O₂ : *posttest* (melakukan *shooting* futsal)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran *shooting* dengan menerapkan pendekatan dari gerakan sederhana ke gerakan yang lebih kompleks. Hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata hasil belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Rata-rata pretest tercatat sebesar 14, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 17, yang mengindikasikan adanya peningkatan setelah diterapkannya metode pembelajaran *shooting* berbasis gerakan sederhana menuju gerakan kompleks.

Berikut disajikan tabel data pretest dan posttest hasil belajar siswa.

Tabel 1. Hasil Pretest Dan Posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	15	12.00	17.00	14.3333	1.49603
Post_test	15	15.00	21.00	17.2000	1.89737
Valid	15				

Pada kelompok pretest, nilai minimum tercatat 12.00 dan nilai maksimum 17.00, sedangkan pada posttest, nilai minimum adalah 15.00 dan nilai maksimum mencapai 21.00. Rata-rata (mean) hasil pretest dalam kelompok eksperimen sebesar 14.3333, sementara pada posttest meningkat menjadi 17.2000. Standar deviasi (Std. Deviation) untuk kelompok pretest adalah 1.49603, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 1.89737.

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk, dengan hasil nilai signifikansi (sig.) pada pretest sebesar 0.221 dan posttest sebesar 0.186. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari α (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sesuai ketentuan uji normalitas, jika nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data dianggap berdistribusi normal.

Pada uji homogenitas, diperoleh p -value pada pretest sebesar 0.258 dan p -value pada posttest sebesar 0.227. Karena nilai p -value lebih besar dari $\alpha = 0.05$ (5%), maka data dianggap homogen, sesuai dengan aturan bahwa jika p (Sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan homogen.

Dari hasil uji hipotesis mengenai perbandingan nilai pretest dan posttest dalam ketepatan *shooting*, diperoleh nilai p -value (sig. 2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan

signifikan antara nilai pretest dan posttest dalam tes *shooting*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil pembelajaran *shooting* meningkat setelah penerapan pembelajaran dari gerakan sederhana menuju gerakan kompleks, sebagaimana dibuktikan dengan p -value sebesar $0.000 < 0.05$.

Pembelajaran keterampilan dalam olahraga, termasuk futsal, harus dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerak sederhana sebelum berkembang menjadi gerak yang lebih kompleks, sesuai dengan hasil penelitian (Ihsan et al., 2023). Dalam konteks keterampilan *shooting* dalam futsal, pendekatan ini sangat penting untuk meningkatkan akurasi, kekuatan, dan efektivitas tendangan ke gawang (Anwari et al., 2023).

Proses pembelajaran *shooting* pada pemain futsal harus mengikuti prinsip dari dasar menuju kompleks. Menurut Reis et al., (2019), *motor learning* dalam olahraga perlu diawali dengan gerakan dasar sebelum pemain dapat mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks. Dalam futsal, tahap awal pembelajaran *shooting* dapat mencakup pemahaman teknik dasar. Pemain diperkenalkan dengan posisi tubuh yang benar, teknik mengayunkan kaki, serta cara menempatkan bola dengan tepat. Kemudian latihan tanpa tekanan. Disini pemain berlatih *shooting* tanpa ada gangguan dari lawan, bertujuan untuk



membangun konsistensi dalam menendang (Welis et al., 2024).

Seperti yang diungkapkan oleh ledynak et al., (2019) setelah menguasai dasar-dasar teknik, pemain mulai berlatih dalam berbagai variasi situasi. Mereka diberikan latihan yang lebih dinamis, seperti melakukan *shooting* sambil bergerak atau mengeksekusi tendangan setelah menerima umpan dari rekan satu tim. Selanjutnya, latihan dilanjutkan dengan *shooting* dalam simulasi pertandingan, sehingga pemain dapat menerapkan keterampilan mereka dalam kondisi permainan sebenarnya, menghadapi tekanan dari lawan, serta menyesuaikan diri dengan situasi yang lebih kompleks (Sabdono et al., 2019).

Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas *shooting* pemain futsal. Syofyan et al., (2022) menyatakan bahwa pendekatan yang bertahap memungkinkan pemain untuk mengembangkan kontrol motorik yang lebih baik, sehingga meningkatkan akurasi dan efisiensi tendangan. Selain itu, penelitian Hanafi & Hartati (2015) menunjukkan bahwa pemain futsal yang berlatih dengan model pembelajaran bertahap dan pembelajaran yang dimodifikasi akan mengalami peningkatan signifikan dalam ketepatan *shooting* serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi pertandingan. Modifikasi seperti ini harus dilakukan, selain agar diperoleh manfaat berupa peningkatan kemampuan, disinyalir juga dapat membantu meningkatkan minat para peserta ekstrakurikuler (Kevin et al., 2023).

Selain faktor teknis, aspek psikologis juga berperan penting dalam hasil belajar *shooting*. Bukan hanya di futsal, dalam cabang olahraga lainnya pun performa atlet juga dipengaruhi oleh faktor psikologis (Prasetyo et al., 2022). Pemain yang mempelajari keterampilan secara bertahap cenderung lebih percaya diri dalam menerapkan teknik mereka di pertandingan sesungguhnya, karena mereka telah terbiasa dengan berbagai situasi permainan (Darisman & Muhyi, 2020).

Pembelajaran keterampilan dalam olahraga, khususnya futsal, memerlukan pendekatan sistematis yang dimulai dari gerakan sederhana sebelum berkembang menjadi gerakan yang lebih kompleks (Ardiyani et al., 2023). Prinsip ini didasarkan pada teori *motor learning*, di mana keterampilan dasar harus dikuasai terlebih dahulu sebelum pemain dapat mengaplikasikan teknik tersebut dalam kondisi yang lebih dinamis dan kompetitif (Sabdono et al., 2019).

Dalam penelitian ini, penerapan pembelajaran dari gerak sederhana ke gerak kompleks memberikan dampak positif terhadap hasil belajar *shooting* pemain futsal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dimulai dari teknik dasar sebelum diterapkan dalam situasi nyata membantu pemain lebih memahami dan menguasai keterampilan *shooting* dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai penerapan pembelajaran dari gerakan sederhana ke gerakan kompleks terhadap hasil belajar *shooting* dalam futsal, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran bertahap memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan *shooting*. Pendekatan ini memungkinkan pemain untuk memahami teknik dasar secara lebih mendalam sebelum mengaplikasikannya dalam kondisi permainan yang lebih dinamis dan kompleks.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa memulai latihan dengan gerakan dasar, seperti kontrol bola dan posisi tubuh yang benar, kemudian melanjutkannya dengan latihan dinamis, seperti *shooting* dalam kondisi bergerak dan menghadapi lawan, dapat membantu pemain meningkatkan akurasi tendangan, kekuatan *shooting*, serta kecepatan dalam mengambil keputusan saat bertanding. Selain itu, metode ini juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan mental pemain dalam menghadapi tekanan saat bermain.

Secara keseluruhan, pendekatan ini terbukti efektif dalam mengoptimalkan hasil belajar *shooting* dalam futsal. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program latihan futsal, baik untuk pemain pemula maupun tingkat lanjut. Dengan latihan yang terstruktur dan sistematis, pemain dapat mengembangkan keterampilan mereka secara maksimal serta meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

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>
- Ardiyan, D., Hasibuan, M. H., Sukriadi, S., Irawan, A., Hermanto, H., & Puspitorini, W. (2023). Media Pembelajaran Shooting Futsal Menggunakan Media Target Hula Hoop Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 56 Jakarta. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 3(2), 158–163. <https://doi.org/10.35706/joker.v3i2.9992>
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Hanafi, I., & Hartati, S. C. Y. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hariadi, N., & Jaelani, A. H. (2020). Contribution of Training Variations to Improving Basic Skills in Playing Futsal. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)*, 464(Psshers 2019), 983–985. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.218>
- Hibatullah, M. N., & Indriarsa, N. (2023). Hubungan Konsentrasi Dengan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 43–48. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive43https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). Locomotor activities of professional futsal players during competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 813–818. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., & Yuniana, R. (2023). EFFECTIVENESS OF SHADOW TRAINING USING BADMINTON STEPS APPLICATION IN INCREASING FOOTWORK AGILITY ON BADMINTON ATHLETE. *Sports Science & Health/Sportske Nauke i Zdravlje*, 13(1). <http://www.siz-au.com>
- Kevin, M., Iyakrus, I., & Victorian, A. R. (2023). Survei Minat Siswa Terhadap Sepak Bola Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Sriwijajaya Journal Of Sport*, 2(2), 105–112.
- Kurniawan, R., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (n.d.). Keterampilan Dasar Bermain Futsal dan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(12).
- Nugraha, S., Hidayah, T., & Sulaiman, S. (2019). Development of drill shooting training aid at futsal club in Wonosobo Regency. *Journal Of Physical Education And Sports*, 8(2), 168–175.
- Prabowo, E. (2018). Hasil pembelajaran dribbling-shooting sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 96–110.
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological characteristics of athletes in regional training center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Reis, M., Santos, J., Matos, M., Cruz, T., Vasconcellos, F., & Almeida, M. (2019). Assessment of the performance of novice futsal players in the execution of futsal-specific motor skills. *Human Movement*, 20(3), 29–37. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.83994>
- Sabdono, A., Sutapa, P., & Phytanza, D. T. P. (2019). Development of skills training model attacking futsal by using small game-side 3 vs 3 to improve basic skills on high school students. *ScienceRise*, 7(60), 45–49.
- Syamsuddin, I., Nurjamal, & Mutmainnah. (2022). the Level of Futsal Passing and Shooting Skills on Futsal Team Players Komesra Fc Kab Luwu. *Jurnal Ilara*, 13(1), 55–61. <https://ojs.unm.ac.id/ilara>
- Syofyan, R. R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022).



Penerapan Metode Latihan Drill Shooting menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 14(2), 112–116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>

- Welis, W., Febrinaldo, A., Donie, Ihsan, N., Mario, D. T., Komaini, A., Rifki, M. S., Padli, Ayubi, N., Sepdanius, E., Orhan, B. E., Karacam, A., & Németh, Z. (2024). The influence of imagery training and self-confidence on shooting skills in futsal: A two-way ANOVA design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1767–1777. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07197>
- Yanto, A. H., & Sutapa, P. (2019). Shooting Training Models with the Playing Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 278(YISHPESS), 493–497. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.125>