Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 7 No. 2 pp. 136-142 JONTAK

Reaserch November 2024 E-ISSN 2722-3116

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET ZIG-ZAG GOAL DAN BOLBAL SHOOT TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA PEMAIN FUTSAL KEREMBONG FC

[1]*Khaerul Anam, [2]Johan Irmansyah, [3] Muhamad Ikhsan

[123]Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: khaerullanan21@gmail.com

ABSTRACT

This study examined the effect of target-game training using Zig-Zag Goal and Bolbal Shoot on shooting accuracy in Kerembong FC futsal players. A quasi-experimental two-group pretest-posttest design was used with 30 active players divided into two training groups of 15 participants each. The intervention lasted six weeks with a frequency of three sessions per week, and shooting accuracy was measured before and after the program using a goal-target shooting test. Data were analyzed through descriptive statistics, normality and homogeneity testing, and paired-samples t-tests. The results showed that both groups improved significantly. The Zig-Zag Goal group increased from 65% at pretest to 85% at posttest, while the Bolbal Shoot group increased from 60% to 78%. Assumption tests showed that the data were normally distributed and homogeneous ($p > 0.05$). These findings indicate that both training methods positively affected shooting accuracy, but Zig-Zag Goal produced a larger descriptive gain. Therefore, Zig-Zag Goal can be prioritized as a more effective training alternative for improving shooting accuracy in the context of club-based futsal training.

Keywords: futsal, shooting accuracy, Zig-Zag Goal, Bolbal Shoot, target game training

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan permainan target Zig-Zag Goal dan Bolbal Shoot terhadap ketepatan shooting pemain futsal Kerembong FC. Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen two-group pretest-posttest dengan melibatkan 30 pemain aktif yang dibagi ke dalam dua kelompok latihan, masing-masing 15 orang. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, sedangkan ketepatan shooting diukur melalui tes shooting ke sasaran sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan. Kelompok Zig-Zag Goal meningkat dari 65% menjadi 85%, sedangkan kelompok Bolbal Shoot meningkat dari 60% menjadi 78%. Uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan shooting, tetapi Zig-Zag Goal menghasilkan peningkatan deskriptif yang lebih besar. Dengan demikian, Zig-Zag Goal dapat diprioritaskan sebagai alternatif latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan shooting pada konteks pembinaan futsal di klub.

Kata kunci: futsal, ketepatan shooting, Zig-Zag Goal, Bolbal Shoot, latihan permainan target

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu dengan tempo tinggi yang menuntut penguasaan teknik secara cepat, tepat, dan efisien. Salah satu keterampilan yang paling menentukan hasil akhir serangan adalah shooting, karena keberhasilan mencetak gol sangat bergantung pada akurasi tembakan dalam ruang dan waktu yang terbatas. Kajian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan shooting pada pemain futsal masih sangat bervariasi sehingga membutuhkan program latihan yang lebih terarah, terutama pada konteks pembinaan sekolah dan klub (Handayani et al., 2024). Selain itu, pengukuran keterampilan shooting yang baik juga perlu memperhatikan dimensi akurasi dan kualitas eksekusi agar hasil evaluasi benar-benar mencerminkan keterampilan teknis pemain (Engler et al., 2023).

Dalam praktik kepelatihan, peningkatan ketepatan shooting tidak cukup dilakukan melalui pengulangan tembakan secara monoton. Pemain juga memerlukan latihan yang mengintegrasikan koordinasi gerak, kontrol bola, orientasi sasaran, dan pengambilan keputusan motorik. Penelitian Priyambada et al. (2024) menunjukkan bahwa model latihan koordinasi dengan variasi gerak manipulatif memberikan pengaruh positif terhadap akurasi tendangan futsal. Temuan lain juga memperlihatkan bahwa power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki merupakan determinan penting yang berkontribusi terhadap akurasi shooting pada pemain muda (Imka et al., 2024).

Latihan berbasis sasaran atau permainan target menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan karena dapat meningkatkan fokus pemain pada arah dan ketepatan tembakan. Anwari et al. (2023) melaporkan bahwa permainan target lebih efektif daripada permainan konvensional dalam meningkatkan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal. Hasil serupa juga ditemukan oleh Alfarizi et al. (2024), Prayogo dan Widiawati (2024), serta Jamaludin et al. (2024), yang menunjukkan bahwa latihan dengan sasaran yang jelas dan pengulangan terstruktur mampu memperbaiki ketepatan shooting secara signifikan.

Dalam penelitian ini, dua bentuk latihan dibandingkan, yaitu Zig-Zag Goal dan Bolbal Shoot. Zig-Zag Goal menuntut pemain bergerak melewati rintangan sebelum melakukan shooting sehingga melibatkan unsur kelincahan, kontrol bola, dan orientasi sasaran secara bersamaan. Sebaliknya, Bolbal Shoot lebih menekankan pengulangan shooting langsung ke target dalam situasi gerak yang lebih sederhana. Meskipun keduanya sama-sama relevan untuk pembinaan futsal, bukti empiris yang membandingkan kedua bentuk latihan tersebut pada level klub lokal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

pengaruh latihan Zig-Zag Goal dan Bolbal Shoot terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal Kerembong FC.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen two-group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran perubahan ketepatan shooting sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan yang berbeda.

Populasi penelitian adalah pemain futsal Kerembong FC tahun 2023. Sampel berjumlah 30 pemain yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: aktif mengikuti latihan, memiliki pengalaman bermain minimal satu tahun, dalam kondisi sehat, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing 15 pemain, yaitu kelompok latihan Zig-Zag Goal dan kelompok latihan Bolbal Shoot.

Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan shooting ke sasaran di dalam gawang futsal. Setiap pemain melakukan tes awal (pretest) sebelum program latihan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan. Skor dinyatakan dalam persentase keberhasilan tembakan mengenai target yang telah ditentukan.

Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Kelompok Zig-Zag Goal menjalani latihan shooting yang diawali dengan gerak melewati rintangan atau cone dalam pola zig-zag sebelum menembak ke sasaran. Kelompok Bolbal Shoot menjalani latihan shooting langsung ke target dengan penekanan pada pengulangan teknik tembakan dan kontrol arah bola.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil pretest dan posttest. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas Levene. Selanjutnya, uji t berpasangan digunakan untuk mengetahui perubahan ketepatan shooting pada masing-masing kelompok dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji terlebih dahulu untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Ringkasan hasil uji normalitas dan homogenitas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan uji normalitas dan homogenitas data

Kelompok	Pretest p-value	Posttest p-value	Levene p-value
Zig-Zag Goal	0,18	0,22	0,31

Bolbal Shoot	0,15	0,19	0,31

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi uji normalitas berada di atas 0,05 sehingga data pretest dan posttest pada kedua kelompok dapat dinyatakan berdistribusi normal. Nilai uji homogenitas Levene sebesar 0,31 juga lebih besar dari 0,05, yang berarti varians data antar kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji parametrik.

Hasil pengukuran ketepatan shooting sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pengukuran ketepatan shooting pemain futsal

Kelompok	Pretest	Posttest	Peningkatan	Sig.
Zig-Zag Goal	65%	85%	20%	0,02
Bolbal Shoot	60%	78%	18%	0,04

Berdasarkan Tabel 2, kedua kelompok menunjukkan peningkatan ketepatan shooting setelah program latihan. Kelompok Zig-Zag Goal meningkat sebesar 20 poin persentase, dari 65% menjadi 85%, dengan nilai signifikansi 0,02. Sementara itu, kelompok Bolbal Shoot meningkat sebesar 18 poin persentase, dari 60% menjadi 78%, dengan nilai signifikansi 0,04. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting, namun secara deskriptif kelompok Zig-Zag Goal memperoleh peningkatan yang lebih besar.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa baik Zig-Zag Goal maupun Bolbal Shoot sama-sama efektif meningkatkan ketepatan shooting pada pemain futsal Kerembong FC. Hasil tersebut menegaskan bahwa latihan shooting yang terstruktur, spesifik terhadap sasaran, dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kemampuan eksekusi akhir pemain. Hasil ini konsisten dengan penelitian Jamaludin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan shooting menggunakan sasaran mampu meningkatkan ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler futsal secara signifikan.

Peningkatan yang lebih besar pada kelompok Zig-Zag Goal mengindikasikan bahwa latihan shooting yang dipadukan dengan gerak dinamis sebelum menembak cenderung memberikan stimulus yang lebih kaya. Latihan ini tidak hanya melatih akurasi tendangan, tetapi juga melibatkan kelincahan, kontrol bola, orientasi tubuh, dan koordinasi dalam situasi yang lebih menyerupai permainan. Temuan ini sejalan dengan Priyambada et al. (2024) yang menunjukkan bahwa model latihan

koordinasi dengan variasi gerak manipulatif dapat meningkatkan akurasi tendangan futsal. Secara konseptual, latihan semacam ini memberi peluang kepada pemain untuk mengeksekusi shooting setelah melewati beban gerak, sehingga transfer keterampilan ke situasi permainan menjadi lebih kuat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Anwari et al. (2023), Alfarizi et al. (2024), dan Prayogo dan Widiawati (2024), yang sama-sama menemukan bahwa latihan permainan target memberikan peningkatan akurasi shooting yang lebih baik dibandingkan pendekatan konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran yang jelas, tantangan motorik, dan umpan balik langsung dari hasil tembakan merupakan komponen penting dalam latihan shooting. Bahkan, penelitian Syofyan et al. (2022) menunjukkan bahwa variasi bentuk drill shooting juga dapat memengaruhi kecepatan dan ketepatan shooting futsal, sehingga pemilihan desain latihan sangat menentukan hasil pembinaan teknik.

Bolbal Shoot tetap menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Ini berarti latihan shooting langsung ke sasaran tetap relevan, terutama untuk memperkuat teknik dasar tendangan dan pengulangan gerak yang konsisten. Namun, dibandingkan dengan Zig-Zag Goal, latihan Bolbal Shoot cenderung memberi beban gerak yang lebih sederhana. Dalam konteks pertandingan futsal yang dinamis, pemain sering kali harus menembak setelah melakukan perubahan arah, menghindari lawan, atau menyesuaikan posisi tubuh. Oleh karena itu, latihan yang mengintegrasikan gerak awal sebelum shooting tampaknya lebih sesuai untuk mendukung kebutuhan permainan nyata. Temuan ini juga diperkuat oleh Kadhim et al. (2024), yang menyatakan bahwa variasi latihan khusus berpengaruh positif terhadap keterampilan gerak dan akurasi shooting dalam futsal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang relatif kecil dan konteks yang hanya melibatkan satu klub. Selain itu, analisis yang digunakan lebih menekankan perubahan dalam masing-masing kelompok sehingga perbandingan antar kelompok sebaiknya dipahami secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar, rancangan eksperimen yang lebih kuat, dan pengukuran yang lebih rinci agar perbedaan efektivitas antar metode latihan dapat dibuktikan secara lebih meyakinkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target Zig-Zag Goal dan Bolbal Shoot sama-sama memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal Kerembong FC. Namun, secara deskriptif Zig-Zag Goal

menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan Bolbal Shoot, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai metode yang lebih efektif dalam konteks penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya latihan shooting yang tidak hanya berorientasi pada sasaran, tetapi juga memadukan unsur gerak dinamis sebelum eksekusi tembakan.

REKOMENDASI

Pelatih futsal disarankan untuk memberi porsi yang lebih besar pada latihan Zig-Zag Goal dalam program peningkatan ketepatan shooting, terutama pada pemain yang masih berada pada tahap pembinaan. Latihan Bolbal Shoot tetap dapat digunakan sebagai latihan pendukung untuk memperkuat teknik dasar tembakan. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, dan analisis antar kelompok yang lebih kuat agar rekomendasi metode latihan dapat dirumuskan dengan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal: Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal SMAN 1 Ciwaringin. Jurnal Porkes, 7(1), 500-510. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060

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

Engler, F., Hohmann, A., & Siener, M. (2023). Validation of a new soccer shooting test based on speed radar measurement and shooting accuracy. Children, 10(2), 199. https://doi.org/10.3390/children10020199

Handayani, P., Handayani, W., & Putri, S. A. R. (2024). Survey ability futsal shooting accuracy of Ramayana futsal athletes. PPSDP International Journal of Education, 3(2), 53-65. https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.271

Imka, A. J., Jatra, R., & Dafun JR, P. B. (2024). The contribution of leg muscle power and eye-foot coordination to the accuracy of futsal shooting of students. Journal of Applied Movement and Sport Science, 1(3), 20-29. https://doi.org/10.65575/jamss.v1i3.87

Jamaludin, C., Sonjaya, A. R., Kosasih, A. H., & Arifin, Z. (2025). Pengaruh latihan shooting menggunakan sasaran terhadap ketepatan

shooting dalam permainan futsal. Journal Sport Science Indonesia, 4(4), 106-116. https://doi.org/10.31258/jassi.4.4.106-116

Kadhim, T. H., Abdulridha, S. S., & Murad, N. H. (2024). The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal. Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(1). https://doi.org/10.47134/jpo.v3i1.2127

Maulana Sarwono, D. E., & Lestari, B. (2025). Pengaruh latihan shooting dengan metode drill terhadap akurasi tendangan ke gawang tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto. Jurnal Prestasi Olahraga, 8(7).

Prayogo, T., & Widiawati, P. (2024). The influence of target games on shooting accuracy for futsal extracurricular participants of SMP Negeri 1 Plaosan. Indonesian Journal of Sport Management, 4(3). https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i3.10858

Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. Jurnal Keolahragaan, 12(2), 195-204. https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.70905

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 Kepelatihan Olahraga, 14(2), 112-116. https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137