

Analisis Kemampuan Shooting Menggunakan Punggung Kaki

David Usman*, Irsan Kahar, Nur Saqinah Galugu, Rachmat Hidayat

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

* Correspondence: davidoesman123@gmail.com

Abstract

The problem of this study is that the ability to shoot using the instep is not yet optimal, which is a crucial problem for futsal extracurricular students at SMA Negeri 5 Palopo. The purpose of this study is to analyze and describe specifically the level of ability to shoot using the instep in these students. This quantitative descriptive research method uses a survey approach. The sample consisted of 15 students, taken using total sampling technique. The research instrument was a shooting test from a distance of 10 meters to a standard futsal goal divided into nine scoring zones (1-5). The data were analyzed using descriptive statistics with the help of SPSS software. The results revealed a wide variation in ability. A total of 40% of students (6 people) were classified as "poor," 20% (3 people) as "fair," 33% (5 people) as "good," and only 7% (1 person) as "very good." The average score obtained was 12.93, which falls within the "fair" category. It was concluded that the ability to shoot using the instep among futsal extracurricular students at SMA Negeri 5 Palopo was generally still at a sufficient level and not yet optimal. These findings indicate the need for a more structured, intensive training program that focuses on improving basic techniques to increase shooting accuracy and power.

Keywords: Descriptive analysis; futsal; ability; shooting; instep

Abstrak

Masalah penelitian ini yaitu kemampuan shooting menggunakan punggung kaki yang belum optimal menjadi masalah krusial bagi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara spesifik tingkat kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa tersebut. Metode penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan pendekatan survei. Sampel berjumlah 15 siswa, diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes shooting dari jarak 10 meter ke gawang standar futsal yang terbagi dalam sembilan zona skor (1-5). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian mengungkapkan variasi kemampuan yang lebar. Sebanyak 40% siswa (6 orang) tergolong dalam kategori "kurang", 20% (3 orang) "cukup", 33% (5 orang) "baik", dan hanya 7% (1 orang) "sangat baik". Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 12,93, yang masuk dalam interval kategori "cukup". Disimpulkan bahwa kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo secara umum masih berada pada tingkat yang cukup dan belum optimal. Temuan ini mengindikasikan perlunya program latihan yang lebih terstruktur, intensif, dan berfokus pada perbaikan teknik dasar untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tembakan.

Kata kunci: Analisis deskriptif; futsal; kemampuan; shooting; punggung kaki

Received: 28 Agustus 2025 | Revised: 19 September, 4 Oktober 2025

Accepted: 7 November 2025 | Published: 15 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Pendahuluan

Olahraga secara umum termasuk aktivitas fisik yang direncanakan dan terorganisir, melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran tubuh (Adi et al., 2020:72). Hal itu sejalan dengan apa yang diatur dalam UU No 3 Tahun 2005 terkait Sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwasanya olahraga termasuk kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, serta rohani (Dlis, 2022:46). Menurut (Pradipta, 2015; Riyadi et al., 2024) tujuan keolahragaan nasional yaitu untuk menjaga dan mengembangkan kesehatan serta kebugaran, meraih prestasi, mengembangkan kualitas manusia, menumbuhkan nilai moral dan akhlak yang baik, sportivitas, disiplin, memperlakukan serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat martabat, harkat, dan kehormatan bangsa.

Adapun salah satu untuk mencapai tujuan nasional yaitu olahraga prestasi. Menurut (Rinaldi & Rphaedi, 2020:49) pada tahun 1930, futsal pertama kali muncul di Montevideo, Uruguay, dengan versi lima orang yang dibuat oleh Juan Carlos Ceriani. Dalam bahasa Spanyol atau Portugis, futsal secara harfiah terbagi menjadi dua kata "*futbol*" ialah sepak bola dan "*sola*" ialah ruangan. Jadi, futsal yaitu bermain sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan (Rinaldi & Rphaedi, 2020:21). Futsal diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930. Pada awalnya, bermain ini diberi nama "*futebol de salao*" dalam bahasa Portugis atau "*futbol sala*" dalam bahasa Spanyol, keduanya memiliki arti yang sama, yaitu sepak bola dalam ruangan (Saleh & Martiani, 2020).

Dari kedua istilah itu kemudian muncul kata baru, yaitu futsal. Futsal yaitu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga futsal mulai berkembang dan masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999 (Kusumawati, 2013). Mulai dikenal luas oleh masyarakat pada awal tahun 2000-an. Bermain futsal dimainkan oleh 5 orang di setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang melibatkan 11 pemain per tim. Ukuran lapangan dan bola yang diterapkan dalam futsal juga lebih kecil dibandingkan sepak bola. Aturan bermain futsal disusun oleh FIFA untuk memastikan bermain berlangsung dengan fair play serta untuk mengurangi risiko cedera (Amin, 2020).

Futsal kini menjadi olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Hal ini terbukti dari kenyataan di masyarakat, dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang diadakan, bermunculannya klub dan akademi futsal, serta pembangunan lapangan-lapangan futsal yang baru. Futsal telah menyebar luas dalam dunia pendidikan terutama pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) dan perguruan tinggi. Ada berbagai cara untuk menyalurkan bakat dan minat pelajar, salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang memberikan peluang bagi pelajar untuk mengembangkan kemampuan mereka dan menjadi yang terbaik di bidang itu (Rinaldi & Rphaedi, 2020:19).

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan di luar jam sekolah biasa yang berlangsung di dalam atau di luar sekolah yang tujuannya untuk memperluas pengetahuan pelajar terkait hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan motivasi, serta menyempurnakan perkembangan manusia seutuhnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah yaitu futsal

(Hidayat & Riswanto, 2021) futsal termasuk olahraga yang sangat kompleks, memerlukan teknik dan strategi bermain yang baik, serta kemampuan fisik yang optimal. Olahraga ini berbeda secara signifikan dengan olahraga lainnya dalam beberapa aspek. Futsal bersifat dinamis, karena pemain harus bergerak aktif, mengandalkan keterampilan teknik yang mendukung, dan memiliki motivasi yang kuat.

Setiap tim futsal terdiri dari 5 pemain, dengan pemain pengganti yang diperbolehkan. Futsal dimainkan dengan bola yang lebih kecil dan lebih berat dibandingkan bola sepak. Tujuan dari futsal yaitu mengendalikan bola dan kaki untuk menghasilkan gol ke gawang lawan (Hidayat et al., 2021). Dalam bermain futsal, *shooting* termasuk keterampilan yang paling vital dalam bermain futsal, karena gol hanya dapat tercipta melalui kemampuan *shooting*. Semakin banyak bola yang berhasil Anda masukkan ke gawang lawan, semakin besar peluang untuk meraih kemenangan. Keterampilan *shooting* yang baik sangat krusial, terutama untuk pemain yang berada di posisi depan.

Teknik menembak bola yaitu keterampilan dasar yang melibatkan sepakan keras ke gawang dengan tujuan menghasilkan gol. Untuk itu, dibutuhkan sepakan yang tepat supaya bola menuju ke posisi yang sulit dijangkau oleh kiper. Shooting memakai punggung kaki menjadi teknik utama dalam melakukan tembakan ke gawang serta mengamankan area pertahanan. Hal ini disebabkan karena sepakan yang dihasilkan cukup keras, sehingga sering diterapkan saat bola akan ditendang dari jarak yang cukup jauh. Keterampilan ini perlu dikuasai dengan baik untuk mendukung peningkatan prestasi pemain secara menyeluruh.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo, ditemukan beberapa permasalahan yang cukup krusial. Saat sesi latihan berlangsung, banyak siswa belum mampu melakukan shooting dengan teknik dan akurasi yang baik. Tembakan yang dilakukan sering kali tidak mengarah ke sasaran, bahkan melambung tinggi atau kurang bertenaga, sehingga peluang mencetak gol sering terbuang sia-sia. Hanya sebagian kecil pemain yang mampu melakukan tembakan dengan tepat sasaran. Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap minimnya atlet yang lolos seleksi sebagai perwakilan sekolah dalam ajang kompetisi futsal tingkat kota.

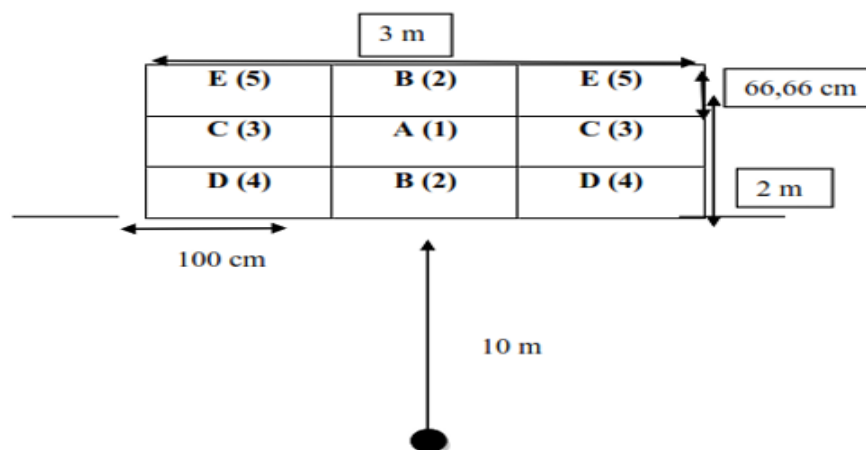
Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan keterampilan teknis, khususnya dalam aspek shooting menggunakan punggung kaki, yang menjadi salah satu teknik dasar paling penting dalam futsal. Sayangnya, belum banyak kajian yang secara khusus menganalisis kemampuan ini dalam konteks pembinaan atlet sekolah, khususnya di SMA Negeri 5 Palopo. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk mengidentifikasi dan menganalisis kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal, sehingga dapat menjadi dasar dalam perbaikan teknik latihan dan peningkatan prestasi siswa

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo. Metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerik yang menggambarkan kondisi objek secara sistematis, faktual, dan

akurat. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam tim futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Palopo, yaitu sebanyak 15 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk diteliti seluruhnya, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting sejauh 10 meter menggunakan punggung kaki (Hartian et al., 2022). Gawang yang digunakan berukuran standar futsal (3 meter $\times$ 2 meter) dan dibagi menjadi sembilan bidang target menggunakan tali dan lakban, membentuk area 3 baris $\times$ 3 kolom. Masing-masing bidang diberi skor antara 1 hingga 5, sesuai dengan tingkat kesulitan atau posisi sasaran. Semakin sulit posisi target, semakin tinggi nilai yang diberikan.



Gambar 1. Lapangan tes *shooting* menggunakan punggung kaki dengan jarak 10 M (Nurhadi et al., 2020)

Tabel 1. Norma penilaian tes shooting

No.	Penggolongan	Golongan
1.	Mean + (1,5 x SD)	Sangat Baik
2.	Mean + (0,5 x SD)	Baik
3.	Mean - (0,5 x SD)	Cukup
4.	Mean - (1,5 x SD)	Kurang

Keterangan:

M = Rata-rata Hitung

SD = *Standar Deviasi* (Simpangan Baku)

Setiap peserta diberikan lima kali kesempatan menendang bola dari titik penalti kedua (berjarak 10 meter dari gawang), dengan menggunakan punggung kaki dan kaki dominan masing-masing. Skor dihitung berdasarkan total nilai dari lima tembakan, lalu dirata-ratakan untuk memperoleh skor akhir tiap peserta. Pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap hasil shooting dan pencatatan skor oleh penguji, yang sudah dibekali panduan penilaian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat

lunak SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), median, modus, dan simpangan baku (standard deviation). Selain itu, frekuensi dan persentase juga digunakan untuk mengetahui sebaran tingkat kemampuan siswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan grafik batang, guna memberikan gambaran yang lebih jelas tentang distribusi kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo.

Hasil

Penelitian ini tujuannya untuk menganalisis kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo. Hasil dari penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data mengenai tingkat kemampuan shooting itu, yang diukur melalui tes dan pengukuran. Untuk menilai kecenderungan tingkat kemampuan *shooting* dalam bermain futsal, dilakukan penggolongan ke dalam empat kriteria, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Analisis data di penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Selain itu, data juga divisualisasikan memakai diagram histogram dengan bantuan program komputer SPSS.

Sesuai hasil analisis statistik deskriptif terhadap tingkat ketepatan *shooting* dalam bermain futsal pada pelajar ekskul futsal SMA Negeri 5 Palopo, didapat bahwasanya skor terendah (minimum) yaitu 8 poin dan skor tertinggi (maksimum) mencapai 18 poin. Nilai rata-rata (mean) dari seluruh data yaitu 12,93 poin, sedangkan nilai tengah (median) sebesar 12,00 poin. Skor yang paling sering muncul (mode) yaitu 11 poin, dengan standar deviasi sebesar 3,305.

Tabel 2. Deskriptif statistik analisis tingkat kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki

Statistik	Kemampuan <i>Shooting</i>
N	15
Mean	12.93
Median	12.00
Mode	11
Std. Deviation	3.305
Minimum	8
Maximum	18

Selanjutnya, data disusun dalam bentuk distribusi frekuensi yang diklasifikasikan ke dalam empat golongan, sesuai nilai rata-rata dan standar deviasi yang telah didapat. Statistik deskriptif dari data hasil penelitian mengenai kemampuan shooting memakai punggung kaki terhadap pelajar ekskul futsal SMA Negeri 5 Palopo dalam bermain futsal, apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dapat dilihat dalam tabel di atas golongansasi itu disusun sesuai rubrik penilaian yang telah ditetapkan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi

No.	Golongan	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	$\geq 17,89$	1	7%
2	Baik	14,58 - 17,88	5	33%
3	Cukup	11,28 - 14,57	3	20%
4	Kurang	$\leq 11,27$	6	40%
Total			15	100%

Sesuai distribusi frekuensi yang disajikan pada tabel diatas analisis terhadap tingkat kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo dalam bermain futsal, sesuai dengan rubrik penilaian yang diterapkan, divisualisasikan dalam bentuk diagram di bawah ini.

Diagram 1. Kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki

Sesuai tabel 3 dan diagram di atas terlihat bahwasanya hasil analisis kemampuan shooting Menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo menunjukkan bahwasanya sebagian besar pelajar berada pada golongan "Kurang" sebanyak 40% (6 pelajar), diikuti oleh golongan "cukup" sebesar 20% (3 pelajar), golongan "baik" sebanyak 33% (5 pelajar), dan hanya 7% (1 pelajar) yang termasuk dalam golongan "sangat baik". Dengan nilai rata-rata sebesar 12,93, maka kesimpulannya bahwasanya tingkat kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Palopo secara umum berada dalam golongan "cukup".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan shooting menggunakan punggung kaki yang dimiliki oleh pelajar yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo. Berdasarkan hasil analisis data deskriptif kuantitatif, diperoleh bahwa nilai tertinggi peserta adalah 18 dan nilai terendah adalah 8, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 12,93. Nilai median sebesar 12 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan di sekitar angka tersebut, sementara modus sebesar 11 mengindikasikan nilai yang paling sering dicapai oleh peserta. Standar deviasi sebesar 3,305 menunjukkan adanya sebaran nilai yang cukup besar atau variasi yang mencolok antar individu.

Jika dilihat dari interval klasifikasi nilai, rata-rata 12,93 berada pada rentang kategori “cukup” (11,28–14,57). Artinya, secara umum kemampuan shooting pelajar berada pada tingkat sedang dan belum sepenuhnya optimal. Temuan ini menimbulkan beberapa pertanyaan yang perlu digali lebih dalam, khususnya terkait mengapa sebagian besar peserta belum mencapai kategori “baik” atau “sangat baik”, bahkan mayoritas (40%) justru berada pada kategori “kurang”. Berdasarkan data, terdapat 6 pelajar (40%) yang masuk dalam kategori “kurang”. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari anggota ekstrakurikuler futsal masih memiliki keterbatasan signifikan dalam melakukan teknik shooting dengan punggung kaki.

Pembahasan

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memotret kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo, tetapi juga menegaskan posisi dan kontribusi kebaruannya (*novelty*) dalam khazanah penelitian sejenis. Analisis terhadap peta penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa meskipun topik serupa telah banyak diteliti, studi ini menghadirkan beberapa dimensi kebaruan yang signifikan, baik dari segi konteks, kedalaman analisis, maupun implikasi praktisnya. Sebagian besar penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Hartian et al. (2022) di SMAN 4 Bengkulu Selatan dan Izzulhaq et al. (2025) di SMAN 2 Makassar, telah mengkaji kemampuan *shooting* dengan instrumen yang mirip.

Namun, kebaruan utama dari penelitian ini terletak pada konteks lokus dan objeknya, yaitu di SMA Negeri 5 Palopo. Palopo sebagai kota tingkat menengah di Sulawesi Selatan representasinya masih terbatas dalam literasi ilmiah olahraga, khususnya futsal tingkat sekolah. Dengan fokus pada ekstrakurikuler sekolah sebagai wadah pembinaan atletik paling dasar studi ini menjangkau celah (*gap*) yang sering terabaikan, di mana penelitian sebelumnya lebih banyak terfokus pada klub-klub futsal atau atlet yang sudah berkompetisi seperti penelitian (Arjunnaja et al., 2022). Dengan demikian, temuan ini memberikan peta awal yang krusial untuk memahami kondisi pembinaan teknik dasar di level akar rumput, yang sangat menentukan pipeline bakat olahraga nasional.

Dari segi metodologi, penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kuantitatif yang lazim. Namun, kebaruannya terletak pada pendalaman analisisnya yang bersifat interpretatif terhadap data kuantitatif tersebut. Banyak penelitian serupa, misalnya (Nurhadi et al., 2020) berhenti pada penyajian persentase dan kategori kemampuan. Studi ini melangkah lebih jauh dengan mengaitkan secara kritis temuan statistik (seperti 40% siswa berkategori “kurang” dan rata-rata “cukup”) dengan faktor-faktor non-teknis yang mendalam. Pendekatan ini memberikan nuansa yang lebih kaya dan holistik, menjembatani temuan kuantitatif yang “kering” dengan realitas kontekstual yang “basah” di lapangan. Hal ini berbeda dengan penelitian (Yasir, 2023; Amin, 2020) yang lebih menitikberatkan pada pengujian efektivitas suatu model latihan tertentu, sehingga analisis kondisi awal (*pr-test*) tidak seluas dan sedalam ini.

Temuan bahwa 40% sampel berada dalam kategori “kurang” merupakan sorotan penting yang membedakan studi ini. Penelitian (Izzulhaq et al., 2025) di SMAN 2 Makassar, misalnya, mungkin menemukan rata-rata yang sama-sama “cukup”, namun proporsi kategori “kurang”

yang setinggi ini mengindikasikan suatu kesenjangan (*disparity*) keterampilan yang akut dalam satu kelompok yang seharusnya homogen (sesama anggota ekstrakurikuler). Temuan ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa masalahnya bukan hanya pada frekuensi latihan, tetapi pada ketidakefektifan metode pengajaran teknik dasar itu sendiri di sekolah tersebut. Kebaruan lain terletak pada implikasi strategis yang ditawarkan. Beberapa penelitian terdahulu memiliki fokus yang berbeda, yang semakin menegaskan niche dari studi ini

- (Hidayat & Riswanto, 2021) Meneliti motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Studi kami melengkapi temuan mereka dengan menunjukkan bahwa motivasi yang rendah (sebagai faktor internal) mungkin memang berkorelasi dengan output keterampilan (*shooting*) yang juga rendah.
- (Saleh & Martiani, 2020) Fokus pada hubungan *power* otot tungkai dengan *shooting*. Penelitian kami mengonfirmasi bahwa kekuatan otot adalah salah satu faktor (yang dalam studi ini diduga kuat sebagai penyebab), tetapi juga menambahkan bahwa teknik dasar dan faktor psikologis adalah variabel krusial yang tidak kalah pentingnya.
- (Fitriani, 2024) Meski sama-sama menganalisis kemampuan *shooting* di tingkat SMA, penelitian ini menghadirkan konteks yang berbeda (SMA Negeri 3 Polewali) dan mungkin memiliki dinamika sosial-budaya serta kualitas pembinaan yang berbeda, sehingga temuan dan rekomendasi yang dihasilkan akan bersifat sangat kontekstual. Studi kami memberikan kontribusi dengan memperkaya peta kontekstual tersebut.

Secara keseluruhan, kebaruan penelitian ini bersifat multi-dimensional. Ia hadir bukan hanya sebagai "replikasi" di lokasi yang berbeda, tetapi sebagai upaya untuk memperdalam dan mengkontekstualisasikan temuan-temuan sebelumnya ke dalam setting spesifik SMA Negeri 5 Palopo, dengan analisis faktor penyebab yang lebih komprehensif dan implikasi program yang lebih terarah. Penelitian ini berhasil mengidentifikasi bahwa masalah mendasar mungkin terletak pada efektivitas pembinaan teknik dasar di level ekstrakurikuler sekolah, sebuah isu strategis yang memerlukan perhatian lebih dari para pelatih, guru, dan pemangku kebijakan pendidikan olahraga di tingkat daerah.

Jika hanya dikaitkan dengan faktor frekuensi latihan dan pengalaman, pembahasan menjadi kurang utuh. Oleh karena itu, perlu ditelusuri beragam faktor lain yang mungkin berkontribusi, antara lain.

1. Kesalahan teknik dasar

Banyak pelajar masih belum menguasai prinsip dasar shooting yang benar, seperti posisi kaki tumpu, arah ayunan kaki, dan titik kontak dengan bola. Teknik yang salah akan mengurangi akurasi dan kekuatan tembakan, serta meningkatkan risiko cedera.

2. Kekuatan otot kaki yang kurang

Shooting dengan punggung kaki membutuhkan kekuatan otot kaki, khususnya pada otot quadriceps, hamstring, dan betis. Kurangnya latihan penguatan otot dapat menghambat kemampuan pelajar dalam menghasilkan tembakan yang kuat dan terarah.

3. Koordinasi tubuh yang lemah

Teknik shooting bukan hanya melibatkan kaki, melainkan juga keseimbangan tubuh, posisi tangan, hingga kerja sama antar bagian tubuh. Koordinasi yang buruk akan memengaruhi efektivitas gerakan secara keseluruhan.

4. Motivasi dan fokus saat latihan

Faktor internal seperti motivasi dan minat terhadap futsal turut memengaruhi performa. Beberapa pelajar mungkin mengikuti ekstrakurikuler hanya sebagai pelengkap, bukan karena minat atau niat untuk berkembang serius.

5. Kualitas pembinaan dan pelatihan

Metode latihan yang tidak variatif, kurang terstruktur, atau tidak berfokus pada perbaikan teknik individu dapat menjadi penyebab rendahnya peningkatan keterampilan shooting.

6. Faktor psikologis saat tes

Beberapa peserta bisa jadi mengalami kecemasan atau tekanan saat ujian praktik, sehingga tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya. Faktor psikologis ini sering kali luput dari perhatian dalam evaluasi kinerja.

Nilai rata-rata sebesar 12,93 yang berada dalam kategori “cukup” menunjukkan bahwa meskipun terdapat potensi pada sebagian peserta, secara keseluruhan masih dibutuhkan intervensi pelatihan yang lebih mendalam dan terarah. Dalam konteks pelajar SMA yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler, pencapaian kategori “cukup” belum dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan pembinaan. Idealnya, mayoritas peserta minimal berada dalam kategori “baik”. Jika dibandingkan dengan hasil dari (Izzulhaq et al., 2025) pelajar yang memiliki pemahaman teknik dasar shooting dengan baik cenderung menghasilkan sepakan yang akurat dan kuat.

Dalam konteks ini, pelajar dengan kategori “baik” (5 orang atau 33%) telah menunjukkan teknik dasar yang cukup solid, meskipun masih ada beberapa kesalahan minor. Ini membuktikan bahwa pemahaman teknik dasar memiliki korelasi langsung terhadap hasil tembakan yang efektif. Sementara itu, hanya 1 pelajar (7%) yang masuk kategori “sangat baik”, yang kemungkinan disebabkan oleh pengalaman bermain futsal yang lebih lama, frekuensi latihan yang tinggi, dan pemahaman taktik yang lebih matang. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Fitriani, 2024) bahwa pelajar dengan pengalaman lebih banyak dalam futsal umumnya memiliki keunggulan dalam penguasaan teknik.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran kepada pelatih dan pihak sekolah bahwa masih banyak ruang untuk perbaikan dalam hal teknik shooting anggota ekstrakurikuler. Pendekatan pelatihan yang lebih individual, analisis video teknik, program penguatan otot, hingga motivasi mental dapat menjadi strategi jangka menengah untuk meningkatkan kemampuan peserta. Diperlukan program latihan tambahan yang terstruktur dan berkelanjutan, dengan fokus pada teknik dasar shooting, penguatan fisik, dan peningkatan pemahaman taktis. Pelatih juga dapat mempertimbangkan model evaluasi performa yang lebih holistik, yang tidak hanya menilai hasil akhir shooting, tetapi juga proses gerakan teknis yang dilakukan pelajar.

Simpulan

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan mengenai kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo, kesimpulannya bahwasanya secara umum kemampuan pelajar berada pada golongan "Cukup". Temuan ini menunjukkan bahwasanya meskipun beberapa pelajar telah memahami teknik dasar shooting, mereka masih belum mampu menerapkannya secara optimal dalam situasi bermain, terutama

dalam hal ketepatan dan kekuatan sepakan. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan yang lebih terarah dan intensif guna mengembangkan penguasaan teknik shooting memakai punggung kaki secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil memetakan tingkat kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo. Hasilnya tidak hanya memberikan gambaran empiris tentang kondisi aktual, tetapi juga menjadi dasar bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif di masa mendatang. Dengan perbaikan sistem pembinaan yang berfokus pada teknik, fisik, dan mental, diharapkan kemampuan shooting siswa dapat meningkat sehingga mampu bersaing dalam kompetisi futsal tingkat kota maupun nasional.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, baik dalam bentuk cetak maupun digital dan tidak sedang dalam proses pengajuan di tempat lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Supriyadi, S., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD* (Ed.I). Wineka Media Belajar Sepanjang Hayat.
- Amin, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Skada Fc. Skripsi. Program Studi Strata 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Negeri Makassar.*
- Arjunnaja, A., Irawan, F. A., & Permono, P. S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki pada Atlet Popda Kabupaten Temanggung. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 27-36.
- Dlis, F. (2022). *Filsafat Ilmu dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (J. Ilham (ed.); Ed.I). CV. Dapur Kata Kita.
- Fitriani, S. (2024). *Skripsi Analisis Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 3 Polewali Analysis of Shooting Ability of Futsal Extracurricular Students of SMA Negeri 3 Polewali Mandar.*
- Hartian, A., Dewi, C., & Apriansyah, D. (2022). Analisis Keterampilan Shooting dengan Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Bengkulu Selatan. *Jurnal Edukatif Sportif*, 3(2), 1–13. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2492>
- Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2021). Survei Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 3 Palopo Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of S.P.O.R.T.*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.37058/sport.v5i2.2989>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training on Dribbling Skills. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.

- Izzulhaq, M. A., Kamaruddin, I., & Bahri, S. (2025). Analisis Kemampuan Shooting dengan Punggung Kaki Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 MAKASSAR. *Global Journal Sport and Education*, 1(2), 131–135. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu/article/view/2780>
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 27–34. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/135>
- Nurhadi, T., Simanjuntak, V. G., & Atiq, A. (2020). Ketepatan Shooting Futsal Melalui Self Talk Positif di SMP Negeri 2 Jawai. *Jurnal Khatulistiwa*, 9(1), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/39124>
- Pradipta, G. D. (2015). Sportivitas dalam Keolahragaan Sebagai Bagian Pembentukan Generasi Muda dan Nasionalisme. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, 5(1), 713–724. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/civis/article/view/632>
- Rinaldi, M., & Rphaedi, M. S. (2020). *Jago Futsal* (A. Ami (ed.); Ed.I). Tim Cemerlang.
- Riyadi, M. B., Atesya, K. S., Hardiyono, B., & Sukmawati, N. (2024). Sosialisasi Olahraga dan Keterlibatan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Dalam Kegiatan Olahraga Prestasi. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 4(3), 251–258. <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/pengabdian/article/view/3349>
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal di Smp Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11–19. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/view/974>
- Yasir, M. (2023). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK Smti Banda Aceh. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Skripsi. Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.*