



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL
DI NAGARI SALIMPEK U 14–16 TAHUN**

Reyhand Sepdinul Haq¹, Ridho Bahtra², Fahd Mukhtarsyaf³, Nuridin Widya Pranoto⁴

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: reyhandsepdinulh@gmail.com

Received: atikel dikirim 30 Juni 2025; Revised: artikel revisi 25 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 1 Agustus 2025

Abstrak: Dari observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan tim futsal yang ada Di Nagari Salimpek menunjukkan adanya beberapa aspek yang masih kurang pada pemain futsal Di Nagari Salimpek tersebut, seperti teknik shooting dan terbatasnya model latihan yang dapat dijadikan sebagai bahan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan shooting pada permainan futsal bagi pemain U 14 – 16 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah research and development (R&D). Populasi pada penelitian ini adalah Tim yang ada Di Nagari Salimpek yaitu Tim PSJS (Persatuan Sepakbola Jorong Salimpek) dan MTRB (Mutiara Taratak Baru).

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 10 orang pemain dari Tim MTRB yang akan diambil untuk melakukan uji coba skala kecil, dan 20 orang pemain dari PSJS yang diambil untuk melakukan uji coba skala besar. Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi, survey expert judgment atau validator, dokumentasi, dan uji coba akhir produk.

Hasil penelitian ini menunjukkan penilaian yang dilakukan oleh 3 expert judgement atau validator (penilai) terbukti dengan data hasil expert judgement (1) dengan nilai 92,5% pada kategori layak. Penilaian expert judgement (2) dengan nilai 95% pada kategori layak. Penilaian expert judgement (3) dengan nilai 97,5% pada kategori layak. Setelah menggabungkan hasil uji penilaiann dari masing-masing ahli (expert judgment) tersebut diperoleh hasil 95% pada kategori layak. Maka disimpulkan bahwa model latihan shooting pada permainan futsal di Nagari Salimpek u 14–16 tahun layak untuk digunakan.

Kata Kunci : Model Latihan, Shooting, Futsal

**Development of a Shooting Training Model in Futsal at Nagari Salimpek for Players
Aged 14–16 Years**

Abstrack: Based on the observations and interviews conducted by the researcher with the futsal teams in Nagari Salimpek, , it was found that there are several aspects in which the players still lack, such as shooting techniques and the limited availability of training models -

How to Cite: Reyhand Sepdinul Haq, Ridho Bahtra, Fahd Mukhtarsyaf, Nuridin Widya Pranoto (2025). Pengembangan Model Latihan Shooting Pada permainan Futsal Di Nagari Salimpek U 14-16 Tahun. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(4),7-13.



that can be used as practice materials. This study aims to develop a shooting training model for futsal players aged 14–16 years. The research method employed is Research and Development (R&D).

The population in this study consists of the teams in Nagari Salimpek, namely PSJS (Persatuan Sepakbola Jorong Salimpek) and MTRB (Mutiarata Taratak Baru). The sampling technique applied in this research is purposive sampling. The sample consists of 10 players from the MTRB team, selected for small-scale trials, and 20 players from the PSJS team, selected for large-scale trials. Data analysis techniques used in this research include observation, expert judgment (validation by experts), documentation, and final product testing.

The results of this study show that the assessments carried out by three expert judges (validators) demonstrated the following findings: expert judgment (1) gave a score of 92.5% categorized as feasible, expert judgment (2) gave a score of 95% categorized as feasible, and expert judgment (3) gave a score of 97.5% categorized as feasible. After combining the results of the assessments from each expert, the overall score was 95% categorized as feasible. Therefore, it can be concluded that the shooting training model for futsal players aged 14–16 years in Nagari Salimpek is considered feasible for implementation.

Keywords: Training Model, Shooting, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dijalankan dalam bentuk permainan atau latihan yang memiliki aturan tertentu. Tujuan utama olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan keterampilan atletik. Selain memiliki fungsi utama dalam meningkatkan kebugaran, olahraga juga berperan sebagai media rekreatif, sarana hiburan, serta wadah untuk menyelenggarakan kegiatan bersifat kompetitif. Penjelasan mengenai olahraga dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 yaitu “Olahraga merupakan aktivitas yang menggabungkan unsur pikiran, fisik, dan mental secara terpadu dan terencana, dengan tujuan untuk mendorong, membimbing, serta mengembangkan kemampuan jasmani, spiritual, sosial, dan nilai-nilai budaya individu”.

(Harsono, 2021) dalam (Husdarta, 2013 : 150) menjelaskan Pada dasarnya, olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan kerja otot-otot besar dalam tubuh secara dominan”. Sejalan dengan Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010: 146), Hakikat olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang didominasi oleh kerja otot-otot besar dan memerlukan energi tertentu, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kualitas hidup. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga juga mencakup dimensi mental, sosial, dan emosional. Dalam pelaksanaannya, olahraga turut berkontribusi terhadap pembentukan karakter, penguatan disiplin, pengembangan kerja sama tim, serta penanaman nilai-nilai sportivitas. Kegiatan olahraga dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok, dengan tingkat intensitas yang bervariasi, mulai dari aktivitas ringan hingga kompetisi profesional berskala tinggi.

Futsal adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing beranggotakan lima orang. Permainan ini berlangsung cepat dan sering menghasilkan gol, sehingga membuatnya menarik dan nyaman untuk dimainkan. Kemenangan atau kekalahan dalam futsal biasanya ditentukan oleh seberapa baik kemampuan para pemain dan seberapa efektif strategi yang digunakan selama pertandingan. Menurut Mulyono & Asriyadi, (2017:5) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kategori permainan bola besar. Olahraga ini dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim dan memiliki karakteristik permainan yang dinamis serta penuh pergerakan. Sedangkan menurut Naser & Ali, (2016:1) Futsal adalah salah satu bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan format lima pemain di setiap tim, yang terdiri dari satu penjaga gawang dan empat pemain lapangan.

Olahraga ini telah diakui secara resmi oleh FIFA sebagai badan internasional yang menaungi sepak bola (FIFA, 2014).

Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang penting untuk dikuasai, seperti teknik passing, dribbling, controlling, dan shooting atau teknik menendang bola. Passing adalah kemampuan dasar dalam permainan yang digunakan untuk mengirim bola kepada rekan satu tim sebagai bagian dari strategi membangun serangan ke arah pertahanan lawan. Dribbling adalah teknik menggiring bola menggunakan kaki dari satu area ke area lainnya. Sementara itu, controlling merupakan kemampuan untuk mengendalikan atau menghentikan bola yang datang dari arah tertentu. Di antara berbagai teknik tersebut, salah satu yang dianggap paling krusial dalam permainan futsal adalah shooting, karena berperan langsung dalam menciptakan peluang gol. Menurut Salim, A. (2015): “Shooting adalah tindakan yang dilakukan oleh pemain untuk menendang atau mengarahkan bola ke gawang lawan dengan tujuan menciptakan gol. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai bagian kaki dan disesuaikan dengan kondisi atau situasi yang terjadi di lapangan.” Teknik shooting dianggap efektif karena mampu menghasilkan tendangan yang cepat dan arah bola tetap lurus menuju sasaran. Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting yang optimal menjadi hal penting bagi pemain futsal agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mendukung pencapaian tersebut, peneliti mengembangkan bentuk latihan shooting yang telah ada, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan shooting secara lebih maksimal.

Permasalahan yang terjadi disebabkan adanya faktor faktor yang mempengaruhinya, salah satunya yaitu faktor internal yaitu seperti teknik shooting yang kurang baik dapat mengakibatkan akurasi shooting rendah sehingga peluang yang diciptakan menjadi sia-sia, serta Latihan yang kurang optimal dapat mengurangi kekuatan dan ketepatan shooting. Dan faktor eksternal seperti latihan yang diberikan pelatih sangat monoton, sehingga pemain merasa bosan saat melakukan latihan.

Melalui penjelasan sebelumnya serta mempertimbangkan berbagai aspek, diperlukan adanya inovasi dalam latihan teknik dasar futsal, khususnya dalam hal shooting. Inovasi ini diwujudkan melalui pengembangan bentuk latihan shooting yang diterapkan dalam sesi latihan, agar proses latihan menjadi lebih variatif dan tidak membosankan. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, diperlukan tindakan penelitian berupa pengembangan model latihan shooting yang difokuskan pada permainan futsal. Oleh karena itu, peneliti akan melaksanakan studi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Shooting pada Permainan Futsal di Nagari Salimpek Usia 14–16 Tahun”.

METODE

Pengembangan bentuk latihan shooting dalam cabang olahraga futsal ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang merujuk pada model yang terdapat dalam literatur yang relevan dari Prof. Dr. Sugiyono, (2017: 297) Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan, yang dikenal dengan istilah research and development. Tujuan dari metode ini adalah untuk merancang suatu produk tertentu sekaligus menguji seberapa efektif produk tersebut saat diterapkan. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah tim futsal yang berasal dari Nagari Salimpek. Adapun lokasi pelaksanaan penelitian berada di Nagari Salimpek, Kecamatan Lembah Gumanti, Kabupaten Solok. Kegiatan penelitian dilaksanakan setelah penulis menyelesaikan seminar proposal dan mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing serta penguji. Menurut Arifin, (2014) ymodel penelitian dan pengembangan yang dikemukakan oleh Borg & Gall mencakup sepuluh tahapan utama. Beberapa tahapan awal dalam model ini meliputi: (a) identifikasi potensi dan permasalahan, (b) pengumpulan data atau informasi yang relevan, (c) perancangan produk, (d) validasi desain oleh para ahli, dan (e) uji coba awal terhadap produk yang telah dikembangkan. Teknik analisis data hasil penilaian kelayakan metode latihan shooting pada

permainan futsal ini dilakukan dengan langkah-langkah seperti yang dipaparkan oleh (Sugiyono, 2013:559), adalah sebagai berikut:

$$SKOR = \frac{SH}{SK}$$

Keterangan:

SH: Skor Hitung

SK: Skor Kriterion atau Skor Ideal

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dalam bentuk persentase, yaitu dengan mengalikan hasil perolehan data dengan 100%. Setelah nilai persentasenya diketahui, langkah selanjutnya adalah menilai kelayakan model latihan shooting yang dikembangkan dalam penelitian ini. Penilaian kelayakan tersebut diperoleh melalui gabungan hasil validasi dari para ahli (expert judgment), yang dihitung menggunakan rumus rata-rata dari seluruh penilaian yang diberikan menurut S. Arikunto, (2014:387).

Rata – rata penilaian : $(x_1 + x_2 + x_3) / \eta$

Keterangan:

x_1 = Persentase nilai data pertama

x_2 = Persentase nilai data kedua

x_3 = Persentase nilai data ketiga

η = Jumlah keseluruhan data

Setelah diperoleh nilai rata-rata dari penilaian para ahli melalui rumus yang telah disebutkan sebelumnya, hasil tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam empat kategori tingkat kelayakan. Klasifikasi ini didasarkan pada skala penilaian tertentu yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan tingkat kelayakan produk

Table 1 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

PRESENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	Layak	Digunakan
60% - 79%	Cukup Layak	Digunakan
50% - 59%	Kurang Layak	Diganti
< 49%	Tidak Layak	Diganti

Ada terdapat 4 pilihan jawaban dalam tiap poin angket yaitu Layak (L), Cukup Layak (CL), Kurang Layak (KL), dan Tidak Layak (TL) .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Draft model awal dan akhir bentuk latihan shooting pada permainan futsal berjumlah 10 model yang telah ditelaah oleh expert judgment atau validator. Berikut ini adalah 10 bentuk latihan shooting pada permainan futsal :

1. Latihan shooting 1 vs 1 + 1N
2. Latihan shooting 2 vs 2 + 1N
3. Latihan shooting 3 vs 3 + 1N
4. Latihan shooting 4 vs 4 + 1N
5. Latihan shooting gerak tanpa lawan 1
6. Latihan shooting gerak tanpa lawan 2

7. Latihan shooting Drill segitiga
8. Latihan shooting Drill satu dua
9. Latihan shooting Drill tembok
10. Latihan shooting dengan gerakan berbalik badan (reflek shoot).

HASIL

a. Deskripsi Ahli Olahraga Futsal (expert judgment 1)

Berikut adalah hasil penilaian oleh expert judgment 1

Table 2 Data Hasil Penilaian Expert Judgment 1

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase(%)	Kategori
1	Shooting 1vs1+1N	3	4	75%	Cukup Layak
2	Shooting 2vs2+1N	4	4	100%	Layak
3	Shooting 3vs3+1N	4	4	100%	Layak
4	Shooting 4vs4+1N	4	4	100%	Layak
5	Shooting gerak tanpa lawan 1	4	4	100%	Layak
6	Shooting Gerak tanpa lawan 2	4	4	100%	Layak
7	Shooting drill segi tiga	4	4	100%	Layak
8	Shooting drill satu dua	3	4	75%	Cukup Layak
9	Shooting drill tembok	4	4	100%	Layak
10	Shooting dengan Gerakan berbalik badan (reflex shoot)	3	4	75%	Cukup Layak
Skor Total		37	40	92,5%	Layak

Hasil penilaian menunjukkan perolehan nilai sebesar 92,5% dari total skor maksimal 100%. Berdasarkan penilaian para ahli (expert judgment) atau validator futsal, model yang dikembangkan dalam tahap validasi “Pengembangan bentuk latihan shooting dalam permainan futsal” dinyatakan berada dalam kategori “Layak”.

b. Deskripsi Ahli Olahraga Futsal (expert judgment 2)

Berikut adalah hasil penilaian oleh expert judgment 2

Table 3 Data Hasil Penilaian Expert Judgment 2

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase(%)	Kategori
1	Shooting 1vs1+1N	3	4	75%	Cukup Layak
2	Shooting 2vs2+1N	4	4	100%	Layak
3	Shooting 3vs3+1N	4	4	100%	Layak
4	Shooting 4vs4+1N	4	4	100%	Layak
5	Shooting gerak tanpa lawan 1	4	4	100%	Layak
6	Shooting Gerak tanpa lawan 2	4	4	100%	Layak
7	Shooting drill segi tiga	4	4	100%	Layak
8	Shooting drill satu dua	3	4	75%	Cukup Layak
9	Shooting drill tembok	4	4	100%	Layak
10	Shooting dengan Gerakan berbalik badan (reflex shoot)	3	4	75%	Cukup Layak
Skor Total		37	40	92,5%	Layak

Hasil penilaian menunjukkan perolehan nilai sebesar 95% dari total skor maksimal 100%. Berdasarkan penilaian para ahli (expert judgment) atau validator futsal, model yang dikembangkan dalam tahap validasi “Pengembangan bentuk latihan shooting dalam permainan futsal” dinyatakan berada dalam kategori “Layak”.

c. Deskripsi Ahli Olahraga Futsal (expert judgment 3)

Berikut adalah hasil penilaian oleh expert judgment 3

Table 4 Data Hasil Penilaian Expert Judgment 3

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase(%)	Kategori
1	Shooting 1vs1+1N	4	4	100%	Layak
2	Shooting 2vs2+1N	4	4	100%	Layak
3	Shooting 3vs3+1N	4	4	100%	Layak
4	Shooting 4vs4+1N	4	4	100%	Layak
5	Shooting gerak tanpa lawan 1	4	4	100%	Layak
6	Shooting Gerak tanpa lawan 2	4	4	100%	Layak
7	Shooting drill segi tiga	4	4	100%	Layak
8	Shooting drill satu dua	4	4	100%	Layak
9	Shooting drill tembok	4	4	100%	Layak
10	Shooting dengan Gerakan berbalik badan (reflex shoot)	3	4	75%	Cukup Layak
Skor Total		39	40	97,5%	Layak

Hasil penilaian menunjukkan perolehan nilai sebesar 97,5% dari total skor maksimal 100%. Berdasarkan penilaian para ahli (expert judgment) atau validator futsal, model yang dikembangkan dalam tahap validasi “Pengembangan bentuk latihan shooting dalam permainan futsal” dinyatakan berada dalam kategori “Layak”.

Untuk memperoleh kesimpulan akhir dari uji pengembangan bentuk latihan shooting dalam permainan futsal di Nagari Salimpek usia 14–16 tahun, langkah selanjutnya adalah mengintegrasikan hasil penilaian validitas yang diberikan oleh masing-masing ahli (expert judgment). Penilaian tersebut kemudian diolah menggunakan rumus rata-rata untuk mengetahui tingkat kelayakan model latihan yang dikembangkan (Suharsimi, 2014:387) adalah sebagai berikut:

Rata – rata penilaian :

$$\frac{92,5+95+97,5}{3} =$$

$$\frac{285}{3} = 95 \%$$

Keterangan :

92,5 = Hasil Nilai Dosen PO UNP 1

95 = Hasil Nilai Dosen Kepel UNP 2

97,5 = Hasil Nilai Dosen Kepel UNP 3

Hasil dari rata-rata penilaian menurut Validator bahwa Pengembangan bentuk latihan shooting pada permainan futsal di Nagari Salimpek u 14-16 tahun ini mendapatkan hasil 95%, dimana skor tersebut Layak untuk diterapkan kepada atlet futsal yang ada Nagari Salimpek.

PEMBAHASAN

Pengembangan bentuk latihan shooting futsal pada tim yang ada di Nagari Salimpek ini bertujuan untuk menghasilkan bentuk latihan shooting yang dapat dipakai oleh pelatih untuk memberi materi atau program pada latihan futsal untuk meningkatkan shooting pemain dan variasi latihan shooting sehingga pemain dapat berkembang. Bentuk latihan shooting ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan pemain futsal untuk usia 14-16 tahun.

Pengembangan bentuk latihan shooting pada permainan futsal di Nagari Salimpek U 14–16 tahun ini merupakan pengembangan dari beberapa penelitian yang terdahulu. Pengembangan atau perbedaan yang diciptakan terlihat pada 1) Gambaran desain model latihan yang sebelumnya masih 2 dimensi dikembangkan menjadi 3 dimensi, hal ini dilakukan agar desain bentuk latihan shooting pada permainan futsal di Nagari Salimpek U 14 – 16 tahun lebih mudah dipahami, 2) Penulisan atau penjelasan tahap pelaksanaan latihan yang ada didesain model latihan dibuat lebih jelas dan mudah dimengerti, hal ini dilakukan agar tata cara pelaksanaan bentuk latihan shooting lebih mudah dipahami. Pengembangan bentuk latihan shooting pada permainan futsal di Nagari Salimpek U 14 – 16 tahun ini menghasilkan 10 model latihan yang telah mendapatkan validasi dan dinyatakan layak oleh 3 orang validator yang memiliki pengalaman banyak dibidang futsal, 3 validator tersebut berprofesi sebagai kepala departemen dan juga dosen pengajar di jurusan olahraga Universitas Negeri Padang (UNP), 3 orang validator tersebut yaitu, Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd berprofesi sebagai kepala departemen Pendidikan Olahraga UNP (Universitas Negeri Padang), Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd berprofesi sebagai Dosen pengajar di jurusan Kepelatihan UNP (Universitas Negeri Padang), dan Bram Sujadesman, M.Pd berprofesi sebagai Dosen pengajar di jurusan Kepelatihan UNP (Universitas Negeri Padang).

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji yang dilakukan oleh Expert Judgment, Validator, atau Ahli dalam bidang cabang olahraga bola besar khususnya futsal, penelitian “Pegembangan Bentuk latihan shooting Dalam Permainan Futsal Di Nagari Salimpek U 14-16 Tahaun” ini memperoleh nilai akhir 95% yang dapat dinyatakan bahwa penelitian ini “layak” untuk diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2014). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2021). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta, 133.
- Mulyono, & Asriyadi. (2017). *Futsal : Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134806>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Alfabeta, 724.
- Salim, A. (2015). *Dasar-dasar Teknik Futsal*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*, 55.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.