ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v5i6.8359

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 13 KOTA MALANG

Effect of Target Training on Shooting Accuracy among Futsal Players of SMP Negeri 13 Malang City

Arhiza Dimas Ikhsanuddin & Olivia Andiana
Universitas Negeri Malang
arhiza.dimas.2106216@students.um.ac.id; olivia.andiana.fik@um.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 10, 2025	Dec 2, 2025	Dec 14, 2025	Dec 19, 2025

Abstract

The shooting ability of futsal extracurricular players at SMP Negeri 13 Malang City, based on initial observations, is still not optimal, partly due to the absence of a structured shooting training program specifically targeting accuracy improvement. This study aimed to analyze the effect of target training on the shooting accuracy of futsal players by designing and implementing a systematic shooting training program. A quantitative approach with a one-group pre-test–post-test experimental design was employed, involving 20 participants selected through purposive sampling based on their active participation in futsal training. Data were collected through shooting tests and analyzed using normality and homogeneity tests as well as a paired samples t-test. The results showed a significant increase in post-test scores compared to pre-test scores, indicating that target training is effective in improving players' shooting accuracy. These findings affirm that a structured shooting training program makes a tangible contribution to enhancing students' technical skills, with practical

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

implications for coaches to implement shooting drills continuously and combine them with other futsal technical training, while future research is recommended to incorporate physical and psychological variables to broaden understanding of the factors influencing shooting accuracy.

Keywords: Futsal; Shooting Accuracy; Target Training; Technical Skills; Extracurricular Participants

Abstrak: Kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Malang berdasarkan observasi awal masih belum optimal, salah satunya karena belum adanya program latihan *shooting* yang terstruktur dan secara khusus menargetkan peningkatan akurasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal dengan menyusun dan menerapkan program latihan *shooting* yang sistematis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pre-test–post-test*, melibatkan 20 partisipan yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan keaktifan dalam mengikuti latihan futsal. Data dikumpulkan melalui tes *shooting* dan dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, serta *paired samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai *post-test* yang signifikan dibandingkan *pre-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan target efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal. Temuan ini menegaskan bahwa program latihan *shooting* yang terstruktur berkontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan teknis siswa, dengan implikasi praktis bagi pelatih untuk menerapkan latihan *shooting* secara berkelanjutan dan mengombinasikannya dengan latihan teknik futsal lainnya, sementara penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel fisik maupun psikologis guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketepatan *shooting*.

Kata Kunci: Futsal; Ketepatan Shooting; Latihan Target; Keterampilan Teknik; Peserta Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga berkembang menjadi cabang olahraga kompetitif pada berbagai tingkat pertandingan, mulai dari daerah hingga internasional. Keberhasilan bermain futsal sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, terutama ketepatan *shooting* sebagai komponen utama dalam mencetak gol. Pada permainan futsal, ruang gerak pemain cenderung sempit, tempo permainan cepat, serta tekanan lawan tinggi, sehingga kemampuan menembak dengan presisi menjadi krusial. Kondisi tersebut menuntut pemain untuk memiliki keterampilan *shooting* yang akurat, stabil, dan dapat dieksekusi dalam berbagai situasi permainan (Zainuddin & Yusuf, 2021), (Ridlo & Bakti, 2021 : 44). Hasil observasi awal pada pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Malang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* para pemain

masih belum optimal. Ketidaktepatan tendangan dalam latihan maupun pertandingan internal menjadi indikasi bahwa teknik dasar *shooting* belum dikuasai dengan baik.

Penembakan bola ke gawang (*shooting*) terlihat sederhana, namun sesungguhnya menuntut keterampilan teknis, ketepatan, akurasi, serta konsentrasi tinggi, terutama saat pemain berada dalam tekanan pertandingan. Kenyataannya, banyak pemain, khususnya pemain pemula pada tingkat sekolah menengah pertama, masih mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran. Hal ini menunjukkan perlunya metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *shooting* secara efektif. Salah satu metode yang dianggap mampu meningkatkan ketelitian dan akurasi adalah latihan target (*target games*), yaitu latihan yang menekankan aktivitas presisi seperti memasukkan bola ke gawang, menggiring bola menuju target, dan latihan kelincahan yang membantu pemain dalam situasi mendesak.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan teknik dasar memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam futsal (Naser et al., 2017: 77), (Permana, 2021: 9). Selain itu, beberapa studi menyebutkan bahwa latihan berbasis target dapat meningkatkan akurasi tendangan dan ketepatan arah bola pada permainan sepak bola dan futsal (Buya et al., 2021 : 109). Modifikasi latihan dan kondisi permainan berpengaruh signifikan terhadap performa teknik, termasuk shooting accuracy pada pemain futsal muda. Penelitian Sintoko & Suharjana (2018), menegaskan bahwa latihan target meningkatkan presisi tendangan pada pemain usia sekolah. Thapa et al (2025), juga melaporkan bahwa model latihan teknik terstruktur efektif meningkatkan shooting performance pada pemain futsal remaja. Namun demikian, studi yang secara khusus mengkaji efektivitas latihan target pada pemain tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas, terutama pada konteks ekstrakurikuler futsal di sekolah.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) terletak pada kurangnya model latihan *shooting* terstruktur yang divalidasi secara ilmiah untuk pemain usia remaja di tingkat SMP, serta belum adanya penelitian yang berfokus pada peningkatan akurasi melalui program latihan target di SMP Negeri 13 Kota Malang.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan metode *target training* sebagai bentuk latihan yang tidak hanya meningkatkan akurasi *shooting*, tetapi juga memberikan variasi latihan agar pemain tidak mengalami kebosanan akibat rutinitas yang monoton (Buya et al., 2021). Latihan target menuntut pemain untuk memiliki fokus tinggi, kontrol bola yang baik,

serta kemampuan menyesuaikan arah tendangan dalam waktu yang singkat selaras dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan berbasis sasaran mampu meningkatkan *motor accuracy* dan efisiensi gerak pada pemain muda. Liang et al (2025), menemukan bahwa latihan terarah berbasis target dapat meningkatkan *motor coordination* dan akurasi tendangan pada pemain sepak bola usia remaja. Selain itu, Duncan et al (2018), mengungkapkan bahwa latihan teknik berbasis variasi target mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola serta kualitas eksekusi shooting pada pemain futsal. Sementara itu, Priyambada et al (2024), menyatakan bahwa latihan teknik spesifik yang mengintegrasikan target visual berkontribusi signifikan terhadap peningkatan presisi tendangan dan ketepatan pengambilan keputusan saat menyerang.

Teori dasar teknik *shooting* seperti penggunaan punggung kaki dan ujung kaki (Permana, 2021: 9) menjadi fondasi penting dalam menjelaskan bagaimana latihan target mampu mengoptimalkan keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan presisi. Selain itu, kerangka teori *skill acquisition* menegaskan bahwa akurasi keterampilan meningkat ketika pemain melakukan latihan yang memodifikasi hambatan tugas (*task constraints*), seperti target tembakan yang spesifik dan terukur, sehingga meningkatkan adaptasi motorik pemain dalam berbagai situasi permainan.

Berdasarkan urgensi peningkatan kemampuan *shooting* pada pemain futsal pemula, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan target dapat meningkatkan akurasi tendangan pemain, serta memberikan rekomendasi metode latihan yang efektif bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler futsal di lingkungan sekolah. Fokus penelitian juga diarahkan untuk membantu pengembangan keterampilan dasar futsal bagi siswa, mencakup teknik menendang, pengendalian bola, serta kerja sama tim dalam konteks permainan menyerang dan bertahan.

METODE

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan tujuan menguji pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal. Penelitian eksperimen ini menggunakan

sampel yang tidak dipisahkan ke dalam kelompok kontrol sehingga hanya terdapat satu kelompok yang diukur dua kali, sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test design* (Sukardi, 2017), yang digambarkan sebagai berikut:

Y1 — X — Y2

Gambar 1 Desain Penelitian (Sugiyono, 2016)

Y1 : Pre-test (pengukuran awal)

Y2 : Post-test (pengukuran akhir)

X : Perlakuan berupa latihan target

Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi awal dan akhir partisipan guna mengetahui efektivitas latihan target dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 13 Kota Malang pada periode Desember 2024, dan proses latihan dilakukan pada sore hari bertepatan dengan kegiatan ekstrakurikuler futsal sekolah.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VII yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 13 Malang. Total peserta yang terlibat sebanyak 51 orang, sehingga sampel penelitian ini juga berjumlah 51 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, mengingat seluruh populasi siswa laki-laki anggota ekstrakurikuler futsal pada tingkatan tersebut diikutsertakan sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini dilakukan karena jumlah populasi yang relatif kecil dan homogen, sehingga semuanya relevan untuk diteliti.

Instrumen penelitian berupa tes *shooting* yang menilai tingkat ketepatan tendangan ke gawang melalui sistem skoring terstruktur (Sugiyono, 2017). Gawang dibagi menjadi beberapa zona dengan skor 1-5 sesuai tingkat kesulitan target. Setiap pemain melakukan lima kali tendangan dari jarak 6-10 meter. Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan tes praktik, yaitu peserta diminta melakukan *shooting* ke target yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dicatat dalam bentuk skor. Instrumen ini dipilih karena mampu menggambarkan kemampuan *shooting* secara objektif dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal. Tahapan analisis dimulai dengan melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov Test* melalui program SPSS untuk memastikan apakah data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Kriteria pengujian adalah nilai signifikansi (Sig) > 0,05 yang menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan Sig < 0,05 menunjukkan data tidak normal (Putra & Wandik, 2017). Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* atau *ANOVA Test* untuk mengetahui kesamaan varians data. Data dikatakan homogen apabila nilai p > 0,05, dan tidak homogen apabila p < 0,05. Setelah data memenuhi uji prasyarat, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Kriteria penerimaan hipotesis adalah Sig (2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting*, sedangkan Sig (2-tailed) > 0,05 menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan. Pengujian dilakukan melalui SPSS dengan menggunakan *paired samples t-test*.

HASIL

Deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai perencaan dimulai pada bulan November sampai dengan Desember 2024 di SMP Negeri 13 Kota Malang,dengan melakukan pretest ketepatan *shoting*, kemudian dilakukan *treatment* latihan target selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu. Hasil analisis statistik deskriptif pada posttest, nilai maksimum meningkat, menunjukkan bahwa ada peserta yang berhasil mencapai nilai tertinggi setelah perlakuan pada kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Kota Malang.

Temuan Utama

Hasil pretest dan post-test ketepatan *shooting* pemain futsal SMP disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil Penelitian Pre-test dan Post-test Kemampuan Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal

Nama	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Selisih
1.	12	17	4
2.	10	16	6

Nama	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Selisih
3.	14	19	7
4.	11	2	5
5.	13	17	6
6.	9	18	5
7.	14	15	6
8.	11	19	5
9.	12	16	6
10.	10	18	6
11.	13	20	5
12.	11	17	6
13.	14	19	6
14.	10	15	6
15.	12	18	4
16.	13	16	6
17.	11	19	7
18.	14	20	5
19.	12	17	6
20.	13	18	5

Hasil analisis data digunakan untuk menentukan apakah latihan target memiliki dampak yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Malang. Langkah-langkah dalam analisis data Meliputi pengujian prasyarat, yang mencakup uji persebaran data, uji statistik data, dan uji hasil observasi. Hasil analisis statistik deskriptif pretest dan posttest kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Kota Malang pada tabel di bawah ini;

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	12,5	17,75
Mode	14	18
SD	1,980829	1,585294
Minimum	19	15
Maximum	15	20

Hasil penelitian pada pretest, Standar Deviasi (SD) adalah 1,98, yang menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam hasil skor peserta. Ini berarti peserta memiliki rentang nilai yang cukup lebar. Sebaliknya, pada post-test, standar deviasi menurun menjadi 1,59, yang menunjukkan bahwa distribusi skor menjadi lebih terpusat atau lebih seragam setelah perlakuan, dengan peserta yang cenderung mendapatkan nilai yang lebih mirip satu sama lain.

Hasil nilai minimum, pada pre-test, nilai minimum adalah 19, yang relatif tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh nilai yang cukup baik pada awalnya. Pada post-test, nilai minimum turun menjadi 15, yang mengindikasikan adanya peningkatan variasi dalam hasil posttest, dengan skor yang lebih rendah muncul di antara peserta. Selanjutnya, nilai maksimum, pretest mencatatkan nilai maksimum 15, yang berarti tidak ada peserta yang mendapatkan nilai lebih tinggi dari itu pada awalnya. Namun, pada posttest, nilai maksimum meningkat menjadi 20, menunjukkan bahwa ada peserta yang berhasil mencapai nilai tertinggi setelah perlakuan, suatu pencapaian yang tidak tercatat pada pretest.

Hasil Uji Prasyarat

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Uji Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 20.0. Hasilnya pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Normalitas

Data	P	Sig	Keterangan
Ketepatan *shooting*	Pre-test	0,186	Normal
	Post-test	0,167	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data ketepatan *shooting*, dapat disimpulkan bahwa data untuk pre-test dan post-test berdistribusi normal. Hasil pre-test, nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,186, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menyebabkan H0 diterima, yang berarti data pre-test mengikuti distribusi normal. Begitu juga dengan data post-test, yang memiliki nilai Sig. sebesar 0,167, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga H0 diterima untuk data post-test. Dengan demikian, kedua data tersebut, baik pada pre-test maupun post-test, menunjukkan distribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0.05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0.05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Homogenitas

Data	Signifikansi	Keterangan
Pretest & posttest	0,223	Homogen

Hasil uji homogenitas dilakukan buat mengevaluasi kesamaan sampel, yakni menilai apakah varians sampel yang diperoleh bermula dari populasi mempunyai keseragaman atau tidak. Nilai data menunjukkan signifikansi sebesar 0,223 Jika dari hasil uji menunjukkan p > 0,05, maka sampel dianggap homogen, sedangkan jika p < 0,05, maka sampel dinyatakan tidak homogen. Dengan demikian disimpulkan bahwa, data pretest dan posttest terkait akurasi *shooting* pemain futsal SMP Negeri 13 Kota Malang dikatakan signifikan (p) mencapai lebih dari 0,05, sehingga data tersebut homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "ada pengaruh yang signifikan latihan "pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal Smp negeri 13 Malang", berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan target terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal SMP negeri 13 Malang. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran

Tabel 5 Uji Hipotesis

Ketepatan *shooting*	Rata-rata	T hitung	T tabel	Signifikansi
Pre-test	12,15	30,512	2,093	0,000
Post-test	17,75			

Berdasarkan hasil uji statistik yang diberikan untuk ketepatan *shooting*, pada pretest, nilai rata-rata adalah 12,15, dengan T hitung sebesar 30,512, yang jauh lebih besar dari T tabel yaitu 2,093. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Pada post-test, nilai rata-rata yang tercatat adalah 17,75. Meskipun nilai rata-rata ini lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test, yang lebih penting adalah hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test dalam hal ketepatan *shooting*. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan setelah perlakuan atau intervensi yang diberikan.

Selanjutnya, persentase peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Kota Malang Setelah menjalani latihan target, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Presentase Uji t

Ketepatan *shooting*	**Rata-rata**	**selisish**	**Presentase**
Pretest	12,15	5,6	4,48%
Posttest	17,75		

Berdasarkan data peningkatan kemampuan motorik, khususnya dalam ketepatan *shooting*, dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara pre-test dan post-test. Pada pretest, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 12,15, sementara pada post-test, nilai rata-rata meningkat menjadi 17,75. Selisih antara kedua nilai tersebut adalah 5,6, yang menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan setelah perlakuan atau intervensi. Perubahan ini juga dapat dianalisis dalam bentuk persentase peningkatan, yang dihitung sebesar 4,48%. Persentase ini menggambarkan seberapa besar perubahan yang terjadi pada kemampuan motorik peserta, dengan angka ini menunjukkan adanya peningkatan ketepatan *shooting* setelah perlakuan. Disimpulkan peningkatan kemampuan motorik dalam ketepatan *shooting* terlihat jelas dari perbedaan nilai rata-rata pre-test (12,15) dan post-test (17,75), dengan peningkatan sebesar 5,6 poin atau sekitar 4,48%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam kemampuan ketepatan *shooting* setelah perlakuan atau latihan target yang diberikan.

PEMBAHASAN

Temuan dari hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SMPN 13 kota Malang. Peningkatan kemampuan tersebut karena wawasan pengetahuan futsal yang didapat oleh siswa pada pemebelajaran ektrakulikuler terdahulu dengan pengetahuan baru dan persiapan teknik yang matang akan semakin berkembang Ketika melakukan secara di ulang-ulang terus menerus. Komponen utama dalam pembahasan meliputi:

1. Analisis Hasil

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SMP Negeri 13 Kota Malang, yaitu sebesar 4,48%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan target mampu memperbaiki akurasi pemain ketika melakukan tendangan ke arah sasaran, terutama ketika dilakukan secara berulang dan sistematis. Peningkatan kemampuan *shooting* ini terjadi karena siswa memperoleh pengetahuan baru tentang teknik menendang, kemudian menggabungkannya dengan keterampilan yang telah dipelajari pada kegiatan ekstrakurikuler sebelumnya. Ketika latihan yang sama diulang secara konsisten, kemampuan teknik pemain akan berkembang secara bertahap sejalan dengan prinsip *law of exercise*, yaitu semakin sering materi dipraktikkan, semakin kuat kemampuan yang terbentuk..

2. Perbandingan dengan Literatur

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan efektivitas latihan target dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Penelitian (Maulana et al., 2023) dan Bramasakti (2016) menyatakan bahwa latihan permainan target secara signifikan dapat meningkatkan akurasi tendangan punggung kaki pada pemain futsal. Demikian pula, penelitian (Darma et al., 2021) membuktikan bahwa latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal tingkat SMP.

Secara teoritis, peningkatan kemampuan ini diperkuat oleh teori *law of exercise* (Tomporowski & Pesce, 2019) yang menyatakan bahwa keterampilan akan semakin melekat apabila dilatih secara berulang. (Bompa & Buzzichelli, 2019: 19) juga menegaskan bahwa tanpa latihan berulang, keterampilan motorik tidak akan berkembang menjadi gerakan yang cepat, stabil, dan akurat. Selain itu, Schmidt et al (2018) menjelaskan bahwa pembelajaran motorik adalah proses berkelanjutan yang terjadi melalui praktik dan

pengalaman, yang kemudian menghasilkan kemampuan permanen dalam melakukan suatu keterampilan.

Penelitian ini juga mendukung pendapat (Permana, 2021 : 9), yang menyatakan bahwa *shooting* merupakan teknik paling penting dalam futsal dan biasanya paling efektif dilakukan menggunakan punggung kaki. Teknik ini memerlukan akurasi tinggi, terutama dalam kondisi permainan yang penuh tekanan, ruang sempit, waktu terbatas, dan penjagaan ketat dari lawan.

3. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih, guru olahraga, dan pengelola ekstrakurikuler futsal. Pertama, latihan target terbukti mampu meningkatkan akurasi *shooting* secara signifikan meskipun peningkatannya moderat. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan unsur akurasi, fokus, dan konsentrasi dapat membantu pemain pemula mengembangkan keterampilan tendangan lebih baik.

Kedua, latihan target yang terdiri dari variasi *goaling, girshoot, zig-zag goal,* dan *bolball shoot* dapat menjadi alternatif latihan yang menarik dan tidak membosankan bagi siswa. Dengan variasi latihan tersebut, pemain tidak hanya berlatih menendang bola, tetapi juga mengembangkan dribbling, ketenangan dalam situasi sempit, serta kemampuan mengambil keputusan cepat.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

3. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis dan arah angin yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau treatment belum maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pemaparan temuan, pengujian penelitian, serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *target* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Kota Malang. Hasil ini menunjukkan bahwa rancangan latihan *target* yang terstruktur mampu mengoptimalkan keterampilan teknik dasar *shooting* pada pemain futsal tingkat pemula.

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi penting terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan pelatihan futsal. Pertama, penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas latihan *target* (*target training*) sebagai metode latihan yang mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal pemula. Temuan ini mendukung teori *law of exercise*, kajian pembelajaran motorik, serta prinsip latihan berulang, sekaligus memberikan landasan ilmiah bahwa variasi latihan berbasis *target* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar secara signifikan. Kedua, penelitian ini menambah wawasan mengenai bentuk-bentuk latihan *target* seperti *goaling*, *girshoot*, *zig-zag goal*, dan *bolball shoot* yang memiliki manfaat berbeda namun saling melengkapi dalam pengembangan akurasi, koordinasi, dan fokus pemain futsal, sehingga memperluas pemahaman tentang pentingnya penyesuaian rancangan latihan dengan kebutuhan perkembangan keterampilan motorik siswa sekolah menengah pertama. Ketiga, penelitian ini memberikan rujukan praktis bagi pelatih sekolah dan pendidik olahraga untuk menerapkan variasi latihan yang lebih efektif, sistematis, dan tidak monoton, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal serta menjadi dasar penyusunan modul latihan futsal berbasis sains untuk pemula.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat dikemukakan sebagai berikut.

a. Penelitian ini dapat dijadikan rujukan teoretis dalam penerapan latihan *target* terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMP Negeri 13 Malang, dengan pengembangan variasi latihan *target* yang lebih terstruktur untuk terus meningkatkan akurasi *shooting*.
b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain pelatihan dengan menambahkan variabel pembanding serta menyusun program latihan *shooting* pemain futsal yang lebih rinci, terukur, dan terprogram.

c. Mengingat dalam artikel ini masih terdapat berbagai keterbatasan, peneliti berikutnya diharapkan dapat menyempurnakan dan mengembangkan program latihan yang telah dirancang, sehingga diperoleh model latihan *target* yang lebih komprehensif dan aplikatif bagi pengembangan keterampilan *shooting* pemain futsal pemula.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training.* Human Kinetics.

Bramasakti, B. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5*(4).

Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Physical, 2*(1), 108–122.

Darma, D., Sarwita, T., & Pratana, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Bale Junior FC. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 2*(1).

Duncan, S., Oppici, L., Borg, C., Farrow, D., Polman, R., & Serpiello, F. R. (2018). Expertise-related differences in the performance of simple and complex tasks: An event-related potential evaluation of futsal players. *Science and Medicine in Football, 2*(2), 157–162.

Liang, B., Saha, S., Miao, H., Chen, L., & Bialas, M. (2025). Smart sensors, smarter players: The role of real-time monitoring in football training. *PLOS ONE, 20*(10).

Maulana, I., Azwar, E., & Fadly, H. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 16 Banda Aceh. *Jurnal Serambi Milenial, 2*(2 Juli), 54–63.

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness, 15*(2), 76–80.

Permana, E. (2021). Pengaruh Latihan Metode Block System untuk Ketepatan Shooting Futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science, 3*(1), 9–11.

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.

Putra, I., & Wandik, Y. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box dan HIIT terhadap Peningkatan Kapasitas VO2 Max. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 3*(1), 49–57.

Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). The influence of imagery training on the passing ability of futsal players, Islamic University 45 Bekasi. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 7*(02), 43–50.

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis.* Human Kinetics.

Sintoko, R. D., & Suharjana, M. (2018). Effects of training methods and power on shooting accuracy in football. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)* (pp. 144–146). Atlantis Press.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Cetakan ke). Alfabeta.

Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sukardi. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara.

Thapa, R. K., Garcia-Carrillo, E., Sortwell, A., Byrne, P. J., Afonso, J., & Ramirez-Campillo, R. (2025). Biological and physical fitness adaptations in soccer players after jump training: A systematic scoping review. *Human Movement, 26*(1), 15–41.

Tomporowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin, 145*(9), 929.

Yudi. (n.d.). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. Plenum Press.

Yudistira P., & Chandra. (n.d.). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. Plenum Press.

Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 7*(2), 259–263.