

Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Target Zona Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SDN 76 Kota Bengkulu

Rahmad Adityo¹, Feby Elra Perdima², Dolly Apriansyah³

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

arahmadadityoa@gmail.com



Abstract

This study aimed to determine the effect of shooting practice using goal zone targets on the shooting accuracy of student futsal players in the extracurricular program at SD Negeri 76 Bengkulu City. An experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed. The study sample consisted of 20 students selected using purposive sampling. The results showed an improvement in the students' shooting accuracy following the intervention; the mean pretest score of 17.90 rose to 30.10 in the posttest. Hypothesis testing yielded a calculated t-value of -21.968 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), leading to the conclusion that shooting practice using goal zone targets has a significant effect on improving the students' shooting accuracy. Thus, it is concluded that shooting practice using goal zone targets significantly influences the improvement of shooting accuracy among student futsal players in the SD Negeri 76 Bengkulu City extracurricular program.

Keyword: Futsal, Shooting, Accuracy, Goal Target Zones, Experiment.

Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini semakin diminati oleh masyarakat karena tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga ini dapat dimainkan dengan mudah tanpa membutuhkan lapangan yang luas, sehingga fleksibel dilakukan kapan saja. Seiring perkembangan zaman, futsal menjadi olahraga beregu yang memiliki intensitas tinggi serta menuntut keterampilan teknik yang baik dalam ruang gerak yang terbatas. Hal ini sesuai dengan pendapat Bayu et al. (2024) yang menyatakan bahwa futsal merupakan olahraga beregu dengan intensitas tinggi yang membutuhkan efisiensi teknik. Selain itu, Bayu et al. (2021) menambahkan bahwa ukuran lapangan yang lebih kecil serta jumlah pemain yang hanya lima orang menyebabkan permainan berlangsung cepat dan dinamis.

Dalam permainan futsal yang cepat tersebut, setiap pemain dituntut mampu mengambil keputusan secara tepat dan mengeksekusi teknik dengan akurat (Baidawi et al., 2022). Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menguasai bola, tetapi juga kemampuan dalam memanfaatkan

peluang menjadi gol (Hrp et al., 2024). Oleh karena itu, penyelesaian akhir atau shooting menjadi aspek yang sangat penting dalam menentukan hasil pertandingan. Kemampuan shooting dengan tingkat akurasi yang baik menjadi keterampilan utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain (Anwari et al., 2023; Alfarizi et al., 2024).

Shooting sendiri merupakan teknik akhir dalam rangkaian serangan yang bertujuan untuk mencetak gol. Walaupun terdapat teknik dasar lain seperti passing, dribbling, dan kontrol bola, shooting tetap menjadi faktor penentu kemenangan dalam permainan futsal (Rusydy et al., 2024). Namun demikian, dalam praktiknya masih banyak pemain yang belum mampu melakukan shooting dengan tepat sasaran (Anggraeni et al., 2022). Berdasarkan hasil observasi di SKA Akademi, masih ditemukan banyak kesalahan seperti bola melebar, melambung di atas gawang, atau tidak mengarah ke target yang diinginkan (Erwin, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan permainan dengan kemampuan pemain di lapangan.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi rendahnya akurasi shooting adalah koordinasi mata dan kaki yang belum optimal.

Koordinasi ini merupakan kemampuan dalam menghubungkan penglihatan dengan gerakan kaki secara tepat saat melakukan tendangan (Iqbal, 2020; Hidayatullah & Zulkifli, 2025). Dalam situasi permainan yang cepat, pemain harus mampu memperkirakan posisi gawang, menentukan sudut tembakan, serta mengatur kekuatan tendangan dalam waktu singkat (Mauliddiyah, 2021). Ketidakseimbangan antara persepsi visual dan eksekusi gerakan dapat menyebabkan hasil tendangan tidak sesuai target.

Penelitian Liu et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan menggunakan permainan target mampu meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal hingga 20% dibandingkan latihan konvensional. Selain itu, variasi target dalam latihan juga dapat membantu pemain beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Penelitian Abdel-Maksoud et al. (2020) juga menyatakan bahwa latihan berbasis target dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, serta ketepatan dalam melakukan tembakan meskipun dalam tekanan pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dengan target sangat relevan dalam meningkatkan kemampuan shooting. Hidayat et al. (2021) menambahkan bahwa latihan harus disesuaikan dengan kondisi pertandingan agar hasil latihan dapat diaplikasikan secara optimal.

Metodologi Penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 76 Kota Bengkulu yang beralamat di Jalan Raya Padang Kemiling, Kelurahan Pekan Sabtu, Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan akurasi *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler masih perlu ditingkatkan serta belum diterapkannya metode latihan berbasis target zona gawang secara sistematis.

Penelitian ini direncanakan berlangsung pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026, yaitu pada bulan April hingga Mei 2026. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sepriwandi et al. (2025), program latihan dengan metode drill yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan terbukti dapat meningkatkan akurasi shooting secara signifikan dalam cabang olahraga permainan. Kegiatan latihan tersebut dilakukan selama kurang lebih lima minggu

dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengetahui secara objektif pengaruh latihan shooting menggunakan target zona gawang terhadap akurasi *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler.

Metode eksperimen digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian, kemudian mengamati perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan tersebut. Menurut Maksud dalam buku Metodologi Penelitian dalam Olahraga (Hamzanwadi, 2024:32), penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel, dengan ciri utama adanya perlakuan yang diberikan kepada subjek atau objek penelitian. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa latihan *shooting* menggunakan target zona gawang.

Penelitian ini bermaksud memperoleh data melalui pelaksanaan *pretest*, pemberian *treatment*, dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal akurasi *shooting* siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, siswa diberikan latihan *shooting* berbasis target zona gawang selama periode tertentu. Setelah perlakuan selesai dilaksanakan, dilakukan *posttest* untuk mengetahui kemampuan akhir siswa. Perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest* akan menunjukkan ada atau tidaknya pengaruh latihan yang diberikan. Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji statistik yaitu uji t (T-test). Uji T-test merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data atau dua kondisi yang berbeda (Rahmawati & Erina, 2020). Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama. Dengan

demikian, dapat diketahui apakah latihan *shooting* menggunakan target zona gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* design (Al Muhandis & Riyadi, 2023). Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas perlakuan (*treatment*) berupa permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dalam satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding. Kelompok tersebut terlebih dahulu diberikan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan, dan selanjutnya diberikan *posttest*. Menurut Abraham dan Supriyati (2022), dalam desain ini terdapat pengukuran awal sebelum perlakuan diberikan, sehingga peneliti dapat mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan dilaksanakan. Desain ini dipilih karena sesuai dengan kondisi penelitian yang dilakukan pada satu kelompok ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar dengan jumlah sampel yang terbatas.

Melalui desain dan metode yang digunakan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas latihan *shooting* menggunakan target zona gawang dalam meningkatkan akurasi *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SD Negeri 76 Kota Bengkulu.

Hasil Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan target zona gawang terhadap akurasi *shooting* pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDN 76 Kota Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain *one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa.
2. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari hasil *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) kemampuan akurasi *shooting*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *shooting* menggunakan target zona gawang.
3. Data *Pretest* (Tes Awal) Akurasi *Shooting*
4. Sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *shooting* menggunakan target zona gawang, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SDN 76

Kota Bengkulu. Tes awal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kemampuan akurasi *shooting* siswa sebelum mengikuti program latihan yang diberikan. Adapun hasil *pretest* akurasi *shooting* siswa dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 1 Hasil Pretest

Keterangan	Pretest
Total Skor	358
Rata-rata	17,9
Nilai Tertinggi	32

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat peningkatan kemampuan akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 76 Kota Bengkulu setelah diberikan perlakuan berupa latihan *shooting* menggunakan target zona gawang. Hal ini dibuktikan dari peningkatan nilai rata-rata *pretest* sebesar 17,90 menjadi 30,10 pada *posttest*, serta hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan.

Peningkatan hasil tersebut terjadi karena latihan *shooting* menggunakan target zona gawang memberikan sasaran yang jelas bagi siswa dalam melakukan tembakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Fauziah et al. (2023) yang menyatakan bahwa latihan *shooting* berbasis target efektif dalam meningkatkan akurasi karena pemain dapat memusatkan perhatian pada sasaran tertentu sehingga koordinasi mata dan kaki menjadi lebih baik. Dalam penelitian ini, penggunaan zona gawang membantu siswa lebih fokus dalam mengarahkan bola ke target yang telah ditentukan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Abdel-Maksoud et al. (2020) yang menyatakan bahwa latihan berbasis target dapat meningkatkan konsentrasi dan ketepatan dalam melakukan *shooting*, bahkan dalam kondisi tekanan permainan. Hal ini terlihat pada siswa yang semakin mampu mengontrol arah tendangan setelah terbiasa dengan latihan yang terstruktur dan berulang.

Latihan ini juga sejalan dengan konsep koordinasi mata dan kaki yang dijelaskan oleh Iqbal (2020) serta Hidayatullah & Zulkifli (2025), bahwa akurasi *shooting* sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menghubungkan penglihatan dengan gerakan

kaki secara tepat. Dengan adanya target zona gawang, siswa dilatih untuk memperkirakan arah, kekuatan, serta sudut tendangan secara lebih terarah.

Selain itu, penelitian Liu et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan menggunakan permainan target mampu meningkatkan akurasi shooting secara signifikan dibandingkan latihan konvensional. Hal ini juga terlihat dalam penelitian ini, di mana terjadi peningkatan nilai rata-rata yang cukup signifikan antara pretest dan posttest.

Selanjutnya, Baidawi et al. (2022) menyatakan bahwa latihan yang menyerupai situasi permainan nyata dapat meningkatkan pengambilan keputusan dalam kondisi cepat. Dalam penelitian ini, variasi latihan seperti shooting statis, dribbling menuju target, serta passing dan shooting ke zona gawang membantu siswa lebih adaptif dalam situasi permainan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target zona gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting siswa. Peningkatan ini terjadi karena adanya kombinasi antara fokus visual, koordinasi gerak, konsentrasi, serta latihan yang menyerupai kondisi permainan, sebagaimana didukung oleh penelitian-penelitian yang telah dicantumkan dalam Bab I sampai Bab III.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan shooting menggunakan target zona gawang terhadap akurasi shooting pemain futsal siswa ekstrakurikuler SD Negeri 76 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan akurasi shooting siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selanjutnya, hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan akurasi shooting siswa. Pada saat pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,90, sedangkan pada saat posttest meningkat menjadi 30,10. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan shooting menggunakan target zona gawang mampu memberikan dampak positif terhadap

peningkatan ketepatan shooting siswa dalam permainan futsal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target zona gawang efektif digunakan dalam meningkatkan akurasi shooting siswa ekstrakurikuler futsal. Latihan ini memberikan sasaran yang jelas sehingga membantu siswa dalam meningkatkan fokus, koordinasi mata dan kaki, serta ketepatan dalam mengarahkan bola ke gawang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler futsal, disarankan untuk dapat menerapkan latihan shooting menggunakan target zona gawang sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting siswa, karena latihan ini terbukti dapat membantu meningkatkan fokus, koordinasi, dan ketepatan tendangan.

Bagi siswa, diharapkan agar dapat mengikuti setiap proses latihan dengan sungguh-sungguh dan konsisten, serta terus berlatih secara mandiri untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar khususnya shooting agar lebih baik lagi.

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mendukung pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, termasuk media latihan seperti target zona gawang, sehingga proses latihan dapat berjalan lebih optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan desain yang lebih kompleks, jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kemampuan shooting, sehingga hasil penelitian dapat lebih luas dan lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Abdel-Maksoud, A., et al. (2020). Effect of target-based training on football shooting performance under pressure conditions. *Journal of Sports Science*.
- Abraham, & Supriyati. (2022). *Metodologi penelitian eksperimen dalam pendidikan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Al Muhandis, M., & Riyadi. (2023). Desain penelitian eksperimen one group pretest-posttest. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Alfarizi, et al. (2024). Analisis keterampilan dasar futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Anggraeni, et al. (2022). Keterampilan shooting dalam permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Anwari, et al. (2023). Pengaruh teknik dasar terhadap performa futsal. *Jurnal Olahraga*.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arki Taupan Maulana. (2009). Tes dan pengukuran keterampilan sepak bola/futsal. (Sumber instrumen tes shooting).
- Baidawi, et al. (2022). Kecepatan pengambilan keputusan dalam futsal. *Jurnal Sport Science*.
- Bayu, et al. (2021). Karakteristik permainan futsal modern. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Bayu, et al. (2024). Efisiensi teknik dalam olahraga futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Erwin. (2023). Hasil observasi teknik shooting di SKA Akademi. *Data penelitian lapangan*.
- Fauziah, et al. (2023). Pengaruh latihan shooting berbasis target terhadap akurasi futsal siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Gilang Aji Ramadhan. (2021). Sejarah dan perkembangan futsal di Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan*.
- Hidayat, et al. (2021). Latihan kombinasi dribbling dan shooting dalam futsal. *Jurnal Sport Education*.
- Hidayatullah, & Zulkifli. (2025). Koordinasi mata dan kaki dalam olahraga permainan. *Jurnal Keolahragaan*.
- Hrp, et al. (2024). Efektivitas penyelesaian akhir dalam futsal. *Jurnal Ilmu Olahraga*.
- Iqbal. (2020). Koordinasi motorik dalam keterampilan futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Liu, et al. (2019). Target-based training improves shooting accuracy in futsal players. *International Journal of Sports Science*.
- Mauliddiyah. (2021). Pengambilan keputusan dalam permainan cepat futsal. *Jurnal Olahraga*.
- Maksum, A. (2024). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Hamzanwadi Press.
- Rahmawati, & Erina. (2020). Analisis uji t dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Statistik Pendidikan*.
- Ramadani, et al. (2025). Accuracy of shooting using instep and inside foot in futsal. *Journal of Applied Movement and Sport Science*.
- Raharjo. (2016). Perbedaan ketepatan tendangan kaki bagian dalam dan punggung kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNY*.
- Rusydy, et al. (2024). Teknik dasar futsal dan pengaruhnya terhadap hasil permainan. *Jurnal Olahraga*.
- Sepriwandi, et al. (2025). Pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan shooting. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sintaro, et al. (2020). Teknik dasar shooting punggung kaki dalam futsal. *Jurnal Sport Training*.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmana, et al. (2023). Efektivitas teknik kaki bagian dalam pada shooting penalti. *Jurnal Sport Science*.

Syofyan, et al. (2024). Kekuatan tendangan punggung kaki dalam futsal. Jurnal Ilmu Keolahragaan. internationally: Conceptions, research methods, domains of research. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 3(1), 3–15.OECD. (2016). *PISA 2015 Results - Excellence and Equity in Education*. OECD Publishing.