

Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal Di SMA Negeri 11 Muko-Muko

J. Putra Jaya¹⁾, D. Ertanto²⁾, R. Syaputra³⁾

Affiliation:

Program Studi Pendidikan
Jasmani, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

jekiputrajayajeki@gmail.com

Abstract

Shooting accuracy is a decisive technical component in futsal because the game is played in a limited space, with rapid transitions and high pressure from opponents. This study aimed to determine the effect of target practice on the shooting accuracy of futsal players at SMA Negeri 11 Muko-muko. A quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design was applied to 20 male futsal players who met the criteria of being healthy, willing to follow the treatment rules, and actively participating in the futsal program. The treatment was implemented in 14 meetings, including pretest and posttest sessions, with a frequency of two meetings per week. Data were collected using a shooting accuracy test in which each player performed five shots toward marked target zones on the goal. The data were analyzed through prerequisite tests and paired sample t-test at a 5% significance level. The results showed an increase in the mean score from 10.65 in the pretest to 16.20 in the posttest. The t-test result indicated that $t_{count} = 5.678$ was higher than $t_{table} = 1.729$, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The improvement percentage was 5.55%. These findings indicate that target practice has a significant effect on shooting accuracy and can be used as an applied training strategy to improve futsal performance in school-based coaching.

Keyword: Futsal; Shooting Accuracy; Target Practice.

Pendahuluan

Futsal merupakan permainan beregu yang berkembang luas di lingkungan pendidikan karena karakter permainannya cepat, dinamis, dan dapat dilakukan pada ruang yang relatif terbatas. Dalam konteks sekolah, futsal bukan hanya menjadi aktivitas rekreasi, tetapi juga media pembinaan keterampilan olahraga, kerja sama, disiplin, serta pencapaian prestasi. Permainan ini dimainkan oleh lima pemain dalam satu tim, berlangsung dengan tempo tinggi, dan menuntut penguasaan teknik dasar yang stabil karena kesalahan kecil dapat langsung dimanfaatkan lawan untuk menciptakan peluang (Kharisma & Mubarak, 2020; Zainuddin & Yusuf, 2021).

Keterampilan teknik dalam futsal meliputi passing, controlling, dribbling, chipping, heading, dan shooting. Dari berbagai teknik tersebut, shooting memiliki posisi strategis karena menjadi tindakan akhir untuk mencetak gol. Pemain yang mampu melakukan shooting secara tepat memiliki peluang lebih besar untuk menentukan hasil pertandingan. Akan tetapi, shooting dalam futsal tidak cukup dilakukan dengan kekuatan tendangan. Pemain harus mampu mengarahkan bola, memilih sudut tembakan, menjaga keseimbangan tubuh, menempatkan kaki tumpu, dan mengatur

perkenaan kaki terhadap bola dalam situasi permainan yang sering berada di bawah tekanan lawan (Permana, 2021; Ridlo & Bakti, 2021).

Ketepatan shooting menjadi aspek penting karena ukuran lapangan futsal yang kecil membuat ruang tembakan lebih sempit dan reaksi penjaga gawang lebih cepat. Pada situasi tersebut, tembakan yang keras tetapi tidak terarah tidak selalu efektif. Sebaliknya, tembakan yang diarahkan pada titik sasaran tertentu dapat meningkatkan peluang terjadinya gol. Oleh sebab itu, proses latihan perlu menekankan kemampuan pemain dalam mengendalikan arah bola ke target, bukan hanya mengulang gerak menendang tanpa tujuan yang jelas (Hasyim & Saharullah, 2019; Triansyah & Haetami, 2019).

Observasi pada pemain futsal SMA Negeri 11 Muko-muko menunjukkan adanya permasalahan nyata pada aspek shooting. Bola hasil tendangan sering meluncur lamban, mudah dihalangi pemain belakang atau ditangkap penjaga gawang, keluar dari area gawang, dan tidak mengenai sasaran. Selain itu, pemain cenderung tergesa-gesa saat melakukan shooting, kurang berkonsentrasi, menendang dalam posisi tubuh yang tidak ideal ketika mendapat tekanan lawan, serta masih menunjukkan kesalahan pada posisi kaki tumpu dan perkenaan kaki. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kualitas

serangan dan belum optimalnya prestasi tim futsal sekolah.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa latihan shooting perlu diarahkan pada pembentukan akurasi yang terukur. Salah satu model latihan yang relevan adalah latihan target. Latihan target merupakan bentuk latihan yang menempatkan objek atau area sasaran sebagai pusat aktivitas. Pemain diarahkan untuk menembak bola ke titik tertentu pada gawang sehingga proses latihan memberi umpan balik langsung mengenai keberhasilan atau kegagalan tembakan. Bentuk latihan ini juga dapat divariasikan melalui goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot sehingga pemain tidak mengalami kejenuhan karena latihan tidak dilakukan secara monoton (Buya et al., 2021).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa latihan berbasis sasaran dapat mendukung peningkatan ketepatan shooting. Heriyanto (2016) menemukan bahwa variasi menendang ke berbagai sasaran meningkatkan ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler futsal. Sumana (2015) dan Bramasakti (2016) juga melaporkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan latihan permainan target. Sementara itu, Darma et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan permainan target berpengaruh terhadap ketepatan shooting pemain futsal. Meskipun demikian, setiap konteks pembinaan memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi peserta, program latihan, maupun masalah teknik yang dihadapi.

Celah penelitian ini terletak pada belum tersedianya bukti empiris mengenai pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal di SMA Negeri 11 Muko-muko. Padahal, berdasarkan hasil observasi, kebutuhan pembinaan pada sekolah ini sangat spesifik, yaitu meningkatkan kemampuan pemain mengarahkan bola ke sasaran secara lebih konsisten. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan latihan target yang dikombinasikan dengan variasi gerak permainan, mulai dari shooting statis, shooting setelah menggiring bola, shooting setelah melewati rintangan zig-zag, hingga shooting setelah menerima umpan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain yang melibatkan

satu kelompok yang diukur sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah membandingkan ketepatan shooting pemain sebelum dan setelah mengikuti program latihan target. Pengukuran awal dilakukan melalui pretest, kemudian peserta diberikan perlakuan berupa latihan target, dan setelah program selesai dilakukan posttest dengan instrumen yang sama.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 11 Muko-muko pada 8 Mei 2026 sampai dengan 8 Juni 2026. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, sudah termasuk pretest dan posttest, dengan frekuensi latihan dua kali dalam satu minggu. Waktu pelaksanaan tersebut disusun agar peserta memperoleh kesempatan latihan yang berulang, tetapi tetap berada dalam rentang program yang realistis untuk kegiatan sekolah.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan target, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan shooting. Latihan target dimaknai sebagai bentuk latihan yang memfokuskan pemain pada aktivitas menembak bola ke sasaran tertentu. Bentuk latihan yang digunakan meliputi goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot. Ketepatan shooting dimaknai sebagai kemampuan pemain melakukan tendangan ke arah sasaran yang telah ditentukan pada area gawang.

Tabel 1. Rancangan one group pretest-posttest

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan: O1 adalah tes awal ketepatan shooting, X adalah perlakuan latihan target, dan O2 adalah tes akhir ketepatan shooting setelah perlakuan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes shooting. Pelaksanaan tes dilakukan dengan membagi bidang gawang ke dalam beberapa area target yang telah diberi skor. Setiap pemain melakukan lima kali tendangan dari jarak 10 meter di depan gawang. Skor diberikan berdasarkan area sasaran yang dikenai bola, yaitu skor 1 untuk sasaran A, skor 2 untuk sasaran B, skor 3 untuk sasaran C, skor 4 untuk sasaran D, dan skor 5 untuk sasaran E. Jumlah skor dari lima kesempatan shooting menjadi indikator ketepatan shooting pemain.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi bola futsal, tali rafia, kertas HVS

sebagai penanda, peluit, stopwatch, botol, cone, daftar data siswa, dan alat tulis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Pretest diberikan sebelum perlakuan untuk mengetahui kemampuan awal pemain. Posttest diberikan setelah seluruh rangkaian latihan target selesai dilaksanakan untuk mengetahui perubahan kemampuan shooting.

Tabel 2. Norma penilaian tes shooting

Kategori	Nilai
Sangat rendah	3-6
Rendah	7-10
Sedang	11-14
Baik	15-18
Baik sekali	19-22

Perlakuan latihan target disusun secara bertahap. Pada tahap awal, pemain melakukan shooting ke target pada bagian bawah kanan dan kiri gawang dengan jarak 6 meter dan 10 meter. Tahap ini bertujuan memperbaiki orientasi sasaran dan membiasakan pemain menempatkan kaki tumpu dengan lebih tepat. Pada tahap berikutnya, sasaran dipindahkan ke bagian tengah dan sudut atas gawang agar pemain mampu mengatur arah bola secara lebih bervariasi.

Latihan kemudian dikembangkan menjadi bentuk yang lebih mendekati permainan. Pada girshoot, pemain menggiring bola terlebih dahulu sebelum melakukan shooting. Pada zig-zag goal, pemain melewati rintangan sebelum menembak ke target. Pada bolbal shoot, pemain menerima umpan, mengontrol bola, lalu melakukan shooting. Variasi tersebut membuat latihan lebih kontekstual karena dalam pertandingan futsal tembakan sering terjadi setelah gerakan dribbling, transisi, atau kombinasi umpan.

Data dianalisis melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, dan distribusi kategori. Kedua, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan prosedur Lilliefors dan uji homogenitas menggunakan uji F. Ketiga, dilakukan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 5%. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Ringkasan program perlakuan menunjukkan bahwa latihan target disusun dari bentuk sederhana menuju bentuk yang lebih

kompleks. Urutan ini digunakan agar pemain memahami sasaran terlebih dahulu, kemudian mengembangkan kemampuan shooting setelah dribbling, setelah gerak zig-zag, dan setelah menerima umpan. Pola tersebut menjaga keterkaitan antara latihan teknik dan situasi permainan futsal.

Tabel 3. Ringkasan program latihan target

Pert.	Fokus latihan	Dosis/tujuan
1	Pretest	Tes awal ketepatan shooting
2	Target bawah 6 m	5 repetisi x 4 set
3	Target bawah 10 m	5 repetisi x 4 set
4	Dribbling lalu target bawah	6 repetisi x 4 set
5	Target tengah 6 m	6 repetisi x 4 set
6	Target tengah 10 m	6 repetisi x 4 set
7	Dribbling lalu target tengah	6 repetisi x 4 set
8	Target atas 6 m	6 repetisi x 4 set
9	Target atas 10 m	6 repetisi x 4 set
10	Dribbling lalu target atas	8 repetisi x 4 set
11	Zig-zag lalu shooting	8 repetisi x 4 set
12	Menerima umpan lalu shooting	8 repetisi x 4 set
13	Kombinasi target atas-bawah	8 repetisi x 4 set
14	Posttest	Tes akhir ketepatan shooting

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah pemain mengikuti latihan target. Pada pretest, nilai minimum yang diperoleh peserta adalah 3 dan nilai maksimum 20, dengan rata-rata 10,65 serta standar deviasi 4,77. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta dalam melakukan shooting masih relatif rendah dan belum merata. Setelah perlakuan diberikan, hasil posttest menunjukkan nilai minimum 7 dan maksimum 22, dengan rata-rata 16,20 serta standar deviasi 4,149. Peningkatan mean dari 10,65 menjadi 16,20 menunjukkan adanya perubahan kemampuan shooting ke arah yang lebih baik.

Tabel 4. Statistik deskriptif ketepatan shooting

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	10,65	16,20
SD	4,77	4,149
Minimum	3	7
Maksimum	20	22
N	20	20

Distribusi kategori juga memperlihatkan perubahan yang jelas. Sebelum perlakuan, peserta paling banyak berada pada kategori

rendah, yaitu 11 siswa atau 55%. Sebanyak 1 siswa atau 5% berada pada kategori sangat rendah, 6 siswa atau 30% berada pada kategori sedang, dan 2 siswa atau 10% berada pada kategori baik. Tidak ada peserta yang masuk kategori baik sekali pada saat pretest. Setelah latihan target diberikan, distribusi berubah: 7 siswa atau 35% berada pada kategori baik sekali, 4 siswa atau 20% berada pada kategori baik, 5 siswa atau 25% berada pada kategori sedang, 3 siswa atau 15% berada pada kategori rendah, dan 1 siswa atau 5% berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 5. Distribusi kategori ketepatan shooting

Kategori	Pretest	Posttest
Sangat rendah	1 (5%)	1 (5%)
Rendah	11 (55%)	3 (15%)
Sedang	6 (30%)	5 (25%)
Baik	2 (10%)	4 (20%)
Baik sekali	0 (0%)	7 (35%)

Uji prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas pada data pretest menunjukkan L hitung 0,3448, sedangkan posttest menunjukkan L hitung 0,2852 dengan L tabel 0,190. Dalam perhitungan skripsi, data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan F hitung 1,29 dan F tabel 2,16, sehingga data dinyatakan homogen. Berdasarkan hasil tersebut, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji t .

Tabel 6. Uji prasyarat dan uji hipotesis

Pengujian	Nilai hitung	Nilai tabel	Keterangan
Normalitas pretest	$L = 0,3448$	0,190	Normal
Normalitas posttest	$L = 0,2852$	0,190	Normal
Homogenitas	$F = 1,29$	2,16	Homogen
Uji t	$t = 5,678$	1,729	Signifikan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa t hitung sebesar 5,678 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,729 pada taraf signifikansi 5%. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal di SMA Negeri 11 Muko-muko. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah 5,55, dengan persentase peningkatan sebesar 5,55%.

Tabel 7. Persentase peningkatan ketepatan shooting

Pengukuran	Rata-rata	Selisih	Peningkatan
Pretest	10,65	5,55	5,55%
Posttest	16,20	5,55	5,55%

Pembahasan

Keterkaitan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat dari konsistensi arah temuan. Beberapa studi yang dikutip dalam artikel ini sama-sama menunjukkan bahwa latihan berbasis sasaran mampu meningkatkan akurasi atau ketepatan shooting, meskipun konteks, subjek, dan bentuk perlakuan berbeda. Perbandingan tersebut diringkas pada tabel berikut.

Tabel 8. Dialog temuan dengan penelitian terdahulu

Studi	Perlakuan	Temuan	Posisi hasil
Bramasakti (2016)	Latihan target	Ketepatan shooting meningkat signifikan	Mendukung efektivitas sasaran
Heriyanto (2016)	Variasi sasaran	Ketepatan shooting meningkat	Mendukung variasi latihan
Sumana (2015)	Permainan target	Ada pengaruh signifikan	Mendukung latihan akurasi
Dama et al. (2021)	Permainan target	Ada pengaruh signifikan	Selaras dengan hasil studi
Studi ini	Target practice 14 pertemuan	$t = 5,678$; $p < 0,05$	Efektif pada konteks sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan target berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting pemain futsal. Temuan ini dapat dipahami melalui karakter latihan yang menempatkan sasaran sebagai pusat perhatian pemain. Dalam latihan target, pemain tidak hanya melakukan tendangan berulang, tetapi juga diarahkan untuk mengontrol arah bola menuju area tertentu. Dengan demikian, latihan ini memperkuat hubungan antara persepsi sasaran, koordinasi gerak, dan eksekusi teknik shooting.

Peningkatan mean dari 10,65 menjadi 16,20 menunjukkan bahwa pemain mengalami perkembangan setelah mengikuti program latihan. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada perpindahan kategori kemampuan. Sebelum perlakuan, sebagian besar pemain berada pada kategori rendah. Setelah perlakuan, jumlah pemain pada kategori baik dan baik sekali meningkat. Perubahan distribusi ini mengindikasikan bahwa latihan target memberi dampak pada kelompok peserta secara lebih luas, bukan hanya pada beberapa individu tertentu.

Secara teknis, latihan target membantu pemain memperbaiki akurasi karena setiap tendangan memiliki tujuan yang jelas. Ketika bola mengenai target, pemain memperoleh umpan balik bahwa arah ayunan kaki, posisi tubuh, kaki tumpu, dan perkenaan bola sudah

mendekati benar. Ketika bola melenceng, pemain dapat mengenali bahwa ada unsur gerak yang perlu diperbaiki. Umpan balik visual seperti ini penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga karena pemain dapat melakukan koreksi berdasarkan hasil geraknya sendiri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hasyim dan Saharullah (2019) bahwa ketepatan berkaitan dengan kecermatan, ketelitian, ketenangan, dan pengulangan gerak menuju sasaran. Ketepatan tidak terbentuk secara instan, tetapi memerlukan proses latihan yang berulang sampai gerakan menjadi lebih otomatis. Dalam penelitian ini, pemain memperoleh kesempatan mengulang gerakan shooting dengan fokus pada sasaran yang sama atau bervariasi sehingga kontrol arah bola menjadi lebih baik.

Latihan target juga mendukung prinsip spesifikasi latihan. Prinsip ini menegaskan bahwa latihan harus sesuai dengan keterampilan yang ingin dikembangkan. Karena tujuan penelitian adalah meningkatkan ketepatan shooting, maka bentuk perlakuan diarahkan langsung pada aktivitas shooting ke target. Spesifikasi tersebut membuat latihan lebih relevan dibandingkan latihan yang terlalu umum dan tidak secara langsung mengarah pada penyelesaian akhir dalam futsal (Emral, 2017; Sukendro & Indrayana, 2018).

Selain spesifik, program latihan target dalam penelitian ini juga bervariasi. Bentuk goaling membangun kebiasaan pemain membidik sasaran secara langsung. Girshoot melatih pemain melakukan shooting setelah menggiring bola. Zig-zag goal menambahkan unsur kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan sebelum menembak. Bolbal shoot melatih pemain menerima umpan dan melakukan penyelesaian akhir. Variasi tersebut relevan dengan permainan futsal karena situasi shooting dalam pertandingan jarang terjadi dalam keadaan diam dan tanpa tekanan.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Bramasakti (2016) yang menunjukkan bahwa latihan permainan target meningkatkan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki pada peserta ekstrakurikuler futsal. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa keberadaan target dalam latihan memberi pengaruh positif terhadap kemampuan pemain mengarahkan bola. Meskipun konteks penelitian berbeda, pola peningkatan yang muncul

menegaskan bahwa sasaran yang jelas dapat memperkuat kualitas latihan shooting.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Darma et al. (2021), yang menyatakan bahwa latihan permainan target berpengaruh terhadap ketepatan shooting pemain futsal. Dalam konteks SMA Negeri 11 Muko-muko, pengaruh tersebut terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata dan bertambahnya jumlah peserta pada kategori baik sekali. Dengan demikian, latihan target dapat diterapkan bukan hanya pada klub atau ekstrakurikuler tertentu, tetapi juga pada pembinaan futsal sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas.

Penelitian Heriyanto (2016) dan Sumana (2015) juga menunjukkan bahwa latihan menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan ketepatan shooting. Perbedaannya, penelitian ini tidak membatasi perlakuan pada satu bentuk shooting, tetapi menggunakan variasi target yang lebih kontekstual dengan permainan futsal. Pemain tidak hanya menembak dari posisi diam, melainkan juga melakukan shooting setelah menggiring bola, bergerak melewati rintangan, atau menerima umpan. Hal ini membuat hasil penelitian lebih relevan untuk situasi permainan yang sesungguhnya.

Dibandingkan dengan latihan block system sebagaimana dijelaskan Permana (2021), latihan target dalam penelitian ini lebih menekankan pada orientasi sasaran dan variasi situasi. Latihan block system dapat memperkuat konsistensi gerak melalui pengulangan pola yang sama, sedangkan latihan target memberikan tantangan akurasi melalui perubahan arah, jarak, dan bentuk awalan. Dalam pembinaan sekolah, variasi tersebut penting agar peserta tidak cepat jenuh dan tetap termotivasi untuk memperbaiki hasil tendangannya.

Dari sisi psikologis, target yang terlihat jelas dapat membantu pemain meningkatkan konsentrasi. Pemain yang sebelumnya tergesa-gesa dalam melakukan shooting menjadi lebih terdorong untuk mengarahkan pandangan dan fokus pada sasaran. Ketika latihan dilakukan secara berulang, pemain belajar mengontrol tempo, tidak hanya menendang sekuat mungkin. Kondisi ini penting karena salah satu masalah awal di SMA Negeri 11 Muko-muko adalah pemain kurang berkonsentrasi dan sering melakukan shooting dalam kondisi terburu-buru.

Peningkatan sebesar 5,55% perlu dipahami secara proporsional. Angka tersebut

menunjukkan adanya perubahan positif, tetapi belum dapat dianggap sebagai peningkatan yang sangat besar. Hal ini wajar karena perlakuan dilakukan selama 14 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, sehingga waktu adaptasi teknik relatif terbatas. Selain itu, ketepatan shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, pengalaman bermain, dan kesiapan mental (Hardi & Nurama, 2019; Iqbal, 2020; Nawir, 2020).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih futsal sekolah dapat menggunakan latihan target sebagai salah satu model latihan inti untuk meningkatkan kualitas penyelesaian akhir. Latihan dapat dimulai dari sasaran yang dekat dan sederhana, kemudian ditingkatkan menjadi sasaran yang lebih jauh, lebih sempit, atau dikombinasikan dengan dribbling dan umpan. Progresi seperti ini membantu pemain berkembang secara bertahap dan mengurangi risiko latihan yang terlalu sulit sejak awal.

Dalam pelaksanaan latihan, pelatih sebaiknya mencatat skor setiap pemain dari satu sesi ke sesi berikutnya. Pencatatan tersebut akan membuat latihan lebih objektif dan memudahkan evaluasi individual. Pemain yang sering melenceng ke atas dapat diarahkan memperbaiki posisi badan, sedangkan pemain yang tendangannya terlalu lemah dapat diarahkan memperbaiki ayunan kaki dan perkenaan bola. Dengan evaluasi seperti ini, latihan target tidak hanya menjadi aktivitas menendang, tetapi juga proses pembelajaran teknik yang terukur.

Latihan target juga memiliki kelebihan dari sisi ketersediaan sarana. Target dapat dibuat menggunakan botol, cone, tali, atau penanda sederhana pada gawang. Oleh karena itu, model latihan ini sesuai diterapkan di sekolah yang memiliki keterbatasan alat. Keterbatasan sarana tidak menjadi penghalang utama apabila pelatih mampu merancang latihan yang sistematis, aman, dan sesuai dengan kemampuan peserta.

Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa ketepatan merupakan kemampuan yang dapat dilatih melalui pengulangan gerak menuju sasaran yang jelas. Ketepatan bukan semata-mata kemampuan bawaan, melainkan keterampilan yang berkembang melalui pengalaman latihan. Dalam futsal, kemampuan ini penting karena peluang mencetak gol sering muncul dalam waktu singkat dan ruang yang sempit. Pemain yang terbiasa

menembak ke target akan lebih siap memilih sudut tembakan saat bertanding.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain yang digunakan hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan latihan biasa atau metode latihan lain. Jumlah sampel juga terbatas pada 20 pemain dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil harus dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur ketepatan shooting dan belum mengukur kecepatan bola, kualitas keputusan saat pertandingan, tingkat kelelahan, atau kontribusi latihan terhadap performa tim secara langsung.

Keterbatasan tersebut membuka peluang penelitian lanjutan. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, membandingkan latihan target dengan metode lain, memperpanjang durasi perlakuan, serta melibatkan sampel dari beberapa sekolah atau klub. Variabel tambahan seperti power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata-kaki, motivasi, dan keterampilan bermain dalam pertandingan juga dapat dimasukkan agar pemahaman mengenai pengaruh latihan target menjadi lebih komprehensif.

Berdasarkan keseluruhan temuan, latihan target memiliki nilai praktis karena sederhana, terukur, variatif, dan sesuai dengan masalah yang ditemukan pada pemain futsal SMA Negeri 11 Muko-muko. Latihan ini tidak memerlukan peralatan mahal, tetapi memerlukan perencanaan yang jelas, pengawasan teknik, serta evaluasi hasil yang konsisten. Oleh karena itu, model latihan target layak dijadikan alternatif utama dalam pembinaan kemampuan shooting pada tingkat sekolah.

Apabila diterapkan secara berkelanjutan, latihan target dapat dikombinasikan dengan latihan taktik sederhana. Misalnya, pemain dapat diminta melakukan passing pendek, bergerak membuka ruang, menerima bola, lalu melakukan shooting ke target tertentu. Kombinasi tersebut akan menghubungkan latihan teknik dengan pola permainan. Dengan demikian, ketepatan shooting tidak hanya berkembang dalam situasi latihan terpisah, tetapi juga dapat ditransfer ke situasi permainan yang lebih kompleks.

Selain itu, latihan target memberi peluang bagi pelatih untuk melakukan diferensiasi latihan. Pemain dengan kemampuan rendah dapat diberi sasaran yang lebih dekat dan besar,

sedangkan pemain dengan kemampuan lebih baik dapat diberi target yang lebih kecil atau ditempatkan pada sudut gawang yang lebih sulit. Strategi ini membuat latihan tetap menantang bagi seluruh pemain tanpa mengabaikan perbedaan kemampuan individual. Prinsip individualisasi seperti ini penting dalam pembinaan olahraga sekolah yang umumnya memiliki peserta dengan latar kemampuan beragam.

Penerapan latihan target pada kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mendorong suasana latihan yang lebih kompetitif. Pemain dapat diberi skor berdasarkan jumlah target yang berhasil dikenai, kemudian hasilnya dibandingkan dari satu sesi ke sesi berikutnya. Sistem sederhana ini dapat meningkatkan motivasi karena pemain memiliki tantangan yang jelas. Namun, kompetisi internal perlu tetap diarahkan pada peningkatan teknik, bukan hanya mencari skor tertinggi, agar pemain tetap memperhatikan prinsip gerakan yang benar.

Dalam perspektif pembelajaran gerak, latihan target juga dapat dipahami sebagai latihan yang memberi informasi hasil secara langsung. Informasi hasil merupakan bagian penting dalam pembentukan keterampilan karena peserta mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah mencapai tujuan. Pada pemain sekolah, informasi semacam ini membantu proses koreksi karena pemain belum tentu mampu menilai sendiri kualitas tekniknya hanya berdasarkan rasa gerak. Target yang terlihat pada gawang membuat proses evaluasi menjadi lebih konkret.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa masalah shooting pada pemain SMA Negeri 11 Muko-muko dapat ditangani melalui program yang sederhana tetapi sistematis. Kunci keberhasilan latihan terletak pada kejelasan sasaran, pengulangan yang cukup, variasi bentuk latihan, dan evaluasi hasil. Apabila keempat unsur ini dijaga dalam program latihan, maka kemampuan shooting pemain berpeluang meningkat secara berkelanjutan dan dapat mendukung kualitas permainan tim secara keseluruhan. Jika dikaitkan dengan karakter pertandingan futsal, kemampuan menembak ke target tertentu sangat dibutuhkan karena peluang mencetak gol sering muncul dalam durasi singkat. Pemain tidak selalu memiliki waktu untuk mengatur posisi sempurna. Oleh sebab itu, latihan yang menggabungkan target dengan gerak pendahuluan seperti dribbling, zig-zag, dan

menerima umpan akan membantu pemain beradaptasi dengan situasi permainan yang cepat. Transfer latihan ke pertandingan akan lebih mungkin terjadi apabila bentuk latihan menyerupai tuntutan permainan.

Latihan target juga dapat digunakan sebagai strategi untuk mengurangi kejenuhan latihan. Salah satu kelemahan latihan teknik yang berulang adalah munculnya rasa bosan apabila bentuk latihan selalu sama. Variasi sasaran, jarak, awalan dribbling, dan pola umpan membuat pemain menghadapi tantangan berbeda pada setiap sesi. Variasi tersebut menjaga minat pemain sekaligus tetap mempertahankan tujuan utama, yaitu meningkatkan ketepatan shooting. Hal ini selaras dengan prinsip variasi latihan dalam pembinaan olahraga.

Pada tingkat sekolah, latihan target dapat diintegrasikan dengan tujuan pendidikan jasmani yang lebih luas. Selain meningkatkan keterampilan futsal, latihan ini dapat membentuk disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab karena setiap pemain diberi tugas yang jelas dan hasilnya dapat dievaluasi secara objektif. Situasi latihan yang menggunakan skor juga dapat melatih pemain menerima hasil, memperbaiki kesalahan, dan menghargai proses latihan. Aspek-aspek tersebut penting karena pembinaan olahraga sekolah tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada pembentukan karakter.

Penguatan teknik shooting juga perlu dilakukan bersama koreksi gerak yang rinci. Ketika pemain menendang dengan bola yang melambung terlalu tinggi, pelatih dapat mengarahkan pemain untuk memperbaiki posisi badan dan titik perkenaan bola. Ketika bola bergulir terlalu lemah, pemain dapat diarahkan memperbaiki ayunan kaki dan stabilitas kaki tumpu. Dengan demikian, latihan target tidak hanya berfungsi sebagai permainan akurasi, tetapi juga sebagai media diagnosis kesalahan teknik yang muncul selama latihan.

Pelatih dapat menggunakan hasil pretest dan posttest untuk mengelompokkan latihan sesuai kemampuan pemain. Pemain berskor rendah sebaiknya memulai dari target mudah dan jarak dekat, lalu kesulitan ditingkatkan secara bertahap melalui jarak, ukuran target, atau awalan gerak agar latihan lebih aman dan efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, latihan target terbukti berpengaruh

signifikan terhadap ketepatan shooting pemain futsal di SMA Negeri 11 Muko-muko. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata dari 10,65 pada pretest menjadi 16,20 pada posttest, dengan t hitung $5,678 > t$ tabel $1,729$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan sebesar 5,55% menunjukkan bahwa latihan target mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran gawang secara lebih tepat.

Saran penelitian ini adalah latihan target perlu diintegrasikan dalam program futsal secara progresif dan bervariasi, mulai dari shooting statis hingga kombinasi dribbling, rintangan, dan umpan agar menyerupai situasi permainan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, sampel lebih besar, durasi latihan lebih panjang, serta variabel pendukung seperti kecepatan shooting, koordinasi, keseimbangan, dan performa pertandingan.

Daftar Pustaka

- Bramasakti. (2016). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 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).
- Emral. (2017). Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik. Kencana.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Pustaka Ilmu.
- Hardi, V. J., & Nurama, G. (2019). Hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan ketepatan shooting futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 93-100.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). Dasar-dasar ilmu kepelatihan. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(5).
- Iqbal, M. (2020). The limb explosive power and goal target accuracy on futsal playing skills: Correlational analysis study. *Inspiree*, 1(1), 1-8.
- Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125-132.
- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1:1 and 1:2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermeria Clinica*, 30, 40-45.
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9-11.
- 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.
- Sin, T. H. (2019). Hubungan agresivitas terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 345-356.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). Pembinaan prestasi olahraga. UNJA Press.
- Sumana, Y. S. (2015). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP 2 Jetis Bantul.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- Yiannaki, C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament: Implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*, 37(2), 147.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).