

PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SHOOTING PADA PEMAIN FUTSAL

Dean Sanjaya^{1)*}, Syamsuramel²⁾, Destriani³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

¹⁾deansenjaya@gmail.com, ²⁾syamsuramel@fkip.unsri.ac.id, ³⁾destriani12@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Futsal merupakan olahraga beregu berintensitas tinggi dengan ruang gerak terbatas, sehingga penyelesaian akhir yang efektif, khususnya shooting, menjadi penentu hasil pertandingan. Observasi di SKA Akademi menunjukkan akurasi shooting pemain masih belum optimal, sehingga diperlukan bentuk latihan yang lebih terarah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan target terhadap kemampuan akurasi shooting pemain futsal SKA Akademi. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 pemain (total sampling). Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu (9 Juni sampai 21 Juli 2025) dengan 18 sesi, terdiri atas 1 pretest, 16 sesi perlakuan, dan 1 posttest. Instrumen berupa tes akurasi shooting dengan 6 tendangan dari jarak 10 meter menggunakan sistem zona skor (skor maksimal 30). Analisis data menggunakan SPSS 27, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 15,40 (SD = 2,15) menjadi 19,16 (SD = 2,11), dengan selisih 3,76 poin (24,4%). Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan ($Z = -4,841$; $p = 0,001$) dengan effect size besar ($r = 0,88$). Disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target berpengaruh signifikan dan efektif meningkatkan akurasi shooting pemain futsal SKA Akademi.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 13 September 2026
Direview : 22 Januari 2026
Diterima : 18 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Futsal, Akurasi Shooting, Latihan Target

Article History

Submitted : September 13, 2025
Reviewed : January 22, 2026
Accepted : February 18, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

Futsal, Shooting Accuracy, Target-Based Training

Abstract. Futsal is a high-intensity team sport played in a limited space, making effective finishing, especially shooting, a key determinant of match outcomes. Observations at SKA Academy indicated that players' shooting accuracy was still suboptimal, highlighting the need for a more targeted training approach. This study aimed to examine the effect of target-based shooting training on the shooting accuracy of SKA Academy futsal players. An experimental method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants were 30 players selected through total sampling. The study was conducted over six weeks (June 9 to July 21, 2025) across 18 sessions, consisting of one pretest, 16 training sessions, and one posttest. Shooting accuracy was measured

using a modified futsal shooting accuracy test involving six shots from a 10-meter distance with a zone-based scoring system (maximum score = 30). Data were analyzed using SPSS version 27, including the Shapiro–Wilk normality test and the Wilcoxon Signed-Rank test. Results showed that the mean score increased from 15.40 (SD = 2.15) to 19.16 (SD = 2.11), reflecting a gain of 3.76 points (24.4%). The Wilcoxon test indicated a significant difference ($Z = -4.841$; $p = 0.001$) with a large effect size ($r = 0.88$). In conclusion, target-based shooting training has a significant and effective impact on improving shooting accuracy among SKA Academy futsal players.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga beregu berintensitas tinggi yang menuntut efisiensi teknik dalam ruang gerak yang terbatas (Bayu et al., 2024). Karakteristik lapangan yang lebih kecil dibanding sepak bola serta jumlah pemain yang hanya lima orang per tim membuat tempo permainan berlangsung cepat dan dinamis (Bayu et al., 2021). Dalam situasi tersebut, setiap penguasaan bola perlu diakhiri dengan keputusan yang tepat dan eksekusi teknik yang presisi (Baidawi et al., 2022). Keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh penguasaan bola, tetapi terutama oleh kemampuan mengonversi peluang menjadi gol (Hrp et al., 2024). Kondisi ini menempatkan penyelesaian akhir sebagai indikator penting dalam menentukan kemenangan. Oleh karena itu, kemampuan *shooting* dengan akurasi tinggi menjadi keterampilan krusial yang wajib dikuasai setiap pemain *futsal* (Anwari et al., 2023; Alfarizi et al., 2024).

Shooting secara teknis merupakan bentuk akhir dari rangkaian serangan yang bertujuan mencetak gol. Meskipun *futsal* memiliki teknik dasar lain seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan distribusi bola, *shooting* tetap menjadi penentu utama keberhasilan tim (Rusydy et al., 2024). Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua pemain mampu melakukan *shooting* dengan tingkat ketepatan yang optimal (Anggraeni et al., 2022). Hasil observasi di SKA Akademi memperlihatkan pemain masih sering gagal mengarahkan bola ke sasaran, misalnya tendangan melebar, melambung di atas mistar, atau tidak tepat menuju sudut gawang (Erwin, 2023). Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara tuntutan permainan yang menuntut efektivitas tinggi dan kemampuan aktual pemain. Jika situasi ini dibiarkan, pola serangan yang sudah terbentuk dengan baik berpotensi tidak menghasilkan gol secara konsisten.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap rendahnya akurasi *shooting* adalah koordinasi mata-kaki yang belum optimal (Iqbal, 2020). Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan kaki secara tepat dan terkontrol saat melakukan tendangan (Hidayatullah & Zulkifli, 2025). Dalam *futsal* yang serba cepat, pemain harus memperkirakan posisi target, menentukan sudut tembakan, serta menyesuaikan kekuatan tendangan dalam waktu singkat (Mauliddiyah, 2021). Ketidaktepatan sinkronisasi antara persepsi visual dan eksekusi gerak dapat menyebabkan bola tidak mengarah sesuai sasaran. Selain itu, aspek teknik seperti posisi tubuh, tumpuan

kaki, dan perkenaan bola juga memengaruhi hasil akhir *shooting* (Buya et al., 2020). Faktor konsentrasi dan tekanan situasi permainan turut meningkatkan peluang kesalahan sehingga akurasi menjadi semakin sulit dipertahankan (Waskito et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan bentuk latihan yang tidak hanya mengembangkan kekuatan tendangan, tetapi juga meningkatkan presisi dan kontrol arah bola secara spesifik (Anira et al., 2017). Latihan *shooting* menggunakan target dipandang relevan karena menyediakan rangsangan visual yang jelas dan tujuan yang terukur. Target yang ditetapkan membantu pemain memusatkan perhatian pada arah tembakan dan kualitas perkenaan bola, bukan sekadar menendang sekeras mungkin. Sejumlah penelitian menunjukkan penggunaan media target seperti ban atau zona sudut gawang mampu meningkatkan ketepatan tendangan secara signifikan (Sumarna, 2021). Prinsip spesifisitas juga menegaskan bahwa latihan yang menyerupai situasi permainan cenderung lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik. Selain itu, pendekatan latihan bagian (*part method*) memungkinkan pemain memperbaiki komponen gerak tertentu sehingga kesalahan teknik dapat diminimalkan.

Meski demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks sekolah atau kelompok latihan dengan karakteristik yang berbeda dari sistem pembinaan akademi. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menilai efektivitas metode secara umum tanpa mengaitkannya dengan kebutuhan kurikulum latihan yang berkelanjutan pada satu lembaga tertentu. Dalam konteks SKA Akademi, permasalahan akurasi *shooting* belum banyak dikaji secara empiris melalui desain penelitian yang terstruktur. Padahal, setiap akademi memiliki karakteristik pemain, pola latihan, dan budaya pembinaan yang tidak selalu sama. Perbedaan karakteristik tersebut dapat memengaruhi respons pemain terhadap bentuk latihan tertentu. Oleh karena itu, pengujian latihan *shooting* menggunakan target perlu dilakukan secara spesifik pada konteks SKA Akademi agar rekomendasinya benar-benar relevan.

Sesuai dengan judul penelitian, fokus kajian ini adalah menilai pengaruh latihan *shooting* menggunakan target terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain *futsal* SKA Akademi. Penelitian diarahkan untuk melihat perubahan kemampuan akurasi *shooting* secara terukur melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah program latihan. Desain yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan pengukuran *pretest* dan *posttest* untuk menangkap perubahan performa secara langsung. Perlakuan latihan disusun berbasis target agar pemain berlatih dengan sasaran yang jelas, konsisten, dan mudah dievaluasi. Melalui rancangan tersebut, penelitian diharapkan mampu menunjukkan apakah latihan *shooting* menggunakan target memberikan peningkatan akurasi yang bermakna. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menjadi dasar evaluasi berbasis data, bukan sekadar

asumsi dalam perencanaan latihan.

Hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan teknik *shooting* yang lebih sistematis dan berkelanjutan di SKA Akademi. Temuan penelitian juga dapat membantu pelatih menentukan variasi latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan akurasi pada situasi permainan yang cepat dan dinamis. Dari sisi teoretis, penelitian ini memperkaya bukti empiris terkait penerapan latihan berbasis target untuk peningkatan keterampilan motorik spesifik dalam *futsal*. Selain itu, hasilnya dapat menjadi rujukan bagi akademi lain yang menghadapi persoalan serupa dalam efektivitas penyelesaian akhir. Implikasi akhirnya diharapkan terlihat pada peningkatan kualitas *finishing*, efisiensi serangan, dan peluang meraih kemenangan dalam pertandingan. Dengan begitu, penelitian ini memiliki relevansi ilmiah sekaligus manfaat langsung bagi pengembangan pembinaan *futsal*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-eksperimental *one-group pretest–posttest*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pada desain ini, pemain *futsal* terlebih dahulu menjalani pengukuran awal (*pretest*), kemudian menerima perlakuan berupa latihan *shooting* menggunakan target, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk melihat perubahan kemampuan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Dengan demikian, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* menjadi dasar penilaian efektivitas latihan yang diberikan. Rangkaian prosedur penelitian disusun agar perlakuan dapat diterapkan secara konsisten pada seluruh subjek.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain *futsal* SKA Akademi di Indralaya Utara, Sumatera Selatan, yang berjumlah 30 orang. Karena seluruh anggota populasi dilibatkan, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Pemilihan total sampling bertujuan meminimalkan bias pemilihan sampel serta memastikan seluruh pemain aktif memperoleh perlakuan yang sama. Kriteria inklusi meliputi: (1) pemain terdaftar dan aktif mengikuti latihan rutin di SKA Akademi; (2) tidak mengalami cedera ekstremitas bawah selama penelitian berlangsung; dan (3) memiliki tingkat kehadiran minimal 85% dari total 16 sesi perlakuan. Kriteria eksklusi meliputi: (1) pemain mengalami cedera saat penelitian berlangsung; (2) tidak mengikuti *pretest* atau *posttest*; dan (3) tidak memenuhi batas minimal kehadiran latihan. Penetapan kriteria ini dilakukan untuk menjaga konsistensi perlakuan dan meningkatkan validitas hasil penelitian.

Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sehingga total pertemuan sebanyak 18 sesi, terdiri atas 1 sesi *pretest*, 16 sesi perlakuan, dan

1 sesi *posttest*. Setiap sesi latihan berlangsung sekitar 90 menit, dengan alokasi khusus latihan *shooting* menggunakan target sekitar 30 menit. Program latihan dirancang mengikuti prinsip *spesifisitas* dan *overload*, dengan target pada gawang yang dimodifikasi menjadi lima zona skor. Jarak *shooting* ditetapkan 10 meter dari garis gawang, dan setiap pemain melakukan 3 set latihan, masing-masing 8 repetisi tendangan per set, dengan jeda istirahat 60–90 detik antar set. Variasi latihan diberikan bertahap, dimulai dari sasaran statis hingga kombinasi gerak sederhana sebelum *shooting*, untuk membantu peningkatan koordinasi mata-kaki dan presisi arah bola.

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *shooting futsal* yang dimodifikasi melalui pembagian zona target pada gawang (Annisa, 2018). Gawang dibagi menjadi lima zona skor: skor 5 untuk sudut kanan dan kiri atas, skor 4 untuk sudut kanan dan kiri bawah, skor 3 untuk sisi tengah kanan dan kiri, skor 2 untuk area tengah atas dan tengah bawah, serta skor 0 apabila bola tidak mengenai area target. Pada saat *pretest* dan *posttest*, setiap pemain melakukan 6 kali tendangan menggunakan punggung kaki dari jarak 10 meter, dengan jeda antar tendangan sekitar 30 detik untuk mengurangi pengaruh kelelahan. Penilaian dilakukan oleh dua orang asisten pelatih dengan pedoman penilaian yang disepakati agar konsistensi *scoring* terjaga. Untuk mengendalikan variabel luar, penelitian dilakukan pada waktu latihan yang sama (sore hari) serta menggunakan jenis bola, lapangan, dan posisi target yang sama pada setiap sesi. Selain itu, instruksi diberikan oleh pelatih yang sama dengan aba-aba seragam, dan pemain tidak diperkenankan mengikuti latihan *shooting* tambahan di luar jadwal penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 27. Tahap awal adalah uji normalitas terhadap selisih skor *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (Usmadi, 2020). Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), pengujian hipotesis dilakukan dengan *Paired Sample t-Test*, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) digunakan uji alternatif non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji homogenitas tidak dilakukan karena data bersifat berpasangan dalam satu kelompok yang sama. Pengujian signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Selain itu, penelitian menghitung *effect size* (*Cohen's d*) untuk mengetahui besarnya dampak latihan *shooting* menggunakan target terhadap peningkatan akurasi *shooting*, sehingga interpretasi hasil tidak hanya bergantung pada signifikansi statistik, tetapi juga pada kekuatan pengaruh perlakuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu pada 9 Juni sampai 21 Juli 2025 di lapangan SKA Akademi Indralaya Utara, Sumatera Selatan. Total pertemuan berjumlah 18

sesi, terdiri atas 1 sesi pretest, 16 sesi perlakuan latihan shooting menggunakan target, dan 1 sesi posttest. Seluruh pemain futsal SKA Akademi yang berjumlah 30 orang mengikuti rangkaian penelitian sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan. Instrumen tes akurasi shooting memiliki skor maksimal teoritis 30 (6 tendangan \times skor maksimal 5). Dengan acuan tersebut, hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara statistik sekaligus secara praktis berdasarkan kedekatan skor terhadap nilai maksimal.

Pada tahap awal dilakukan pretest untuk mengukur kemampuan awal akurasi shooting pemain. Hasil analisis deskriptif menunjukkan skor maksimum 19 dan skor minimum 13, dengan rata-rata 15,40 serta standar deviasi 2,15. Rentang skor sebesar 6 mengindikasikan variasi kemampuan antar pemain masih cukup terlihat. Secara proporsional, rata-rata 15,40 setara dengan sekitar 51,3% dari skor maksimal instrumen. Temuan ini menunjukkan akurasi shooting pemain SKA Akademi masih belum optimal sehingga memerlukan latihan yang lebih terarah.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest Akurasi Shooting Futsal

Variabel	N	Skor Maksimum	Skor Minimum	Rentang	Mean	SD
Akurasi Shooting Futsal (Pretest)	30	19	13	6	15,40	2,15

Setelah diberikan perlakuan berupa 16 sesi latihan shooting menggunakan target, dilakukan posttest dengan prosedur yang sama seperti pretest. Hasil deskriptif menunjukkan peningkatan skor secara menyeluruh, dengan skor maksimum menjadi 22 dan skor minimum menjadi 17. Nilai rata-rata meningkat menjadi 19,16 dengan standar deviasi 2,11. Rentang skor sebesar 5 menunjukkan variasi kemampuan masih ada, tetapi performa umum pemain meningkat. Rata-rata 19,16 setara dengan sekitar 63,9% dari skor maksimal instrumen, sehingga peningkatan ini terlihat bermakna secara praktis.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Posttest Akurasi Shooting Futsal

Variabel	N	Skor Maksimum	Skor Minimum	Rentang	Mean	SD
Akurasi Shooting Futsal (Posttest)	30	22	17	5	19,16	2,11

Perbandingan pretest dan posttest menunjukkan selisih rata-rata sebesar 3,76 poin, atau peningkatan sekitar 24,4% dari rata-rata awal. Seluruh peserta ($n = 30$) mengalami peningkatan skor, tanpa penurunan maupun skor tetap ($ties = 0$). Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan data pretest berdistribusi normal ($p = 0,134$), sedangkan data posttest tidak

berdistribusi normal ($p = 0,008$). Karena salah satu distribusi tidak normal, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ($p = 0,001 < 0,05$), sehingga latihan shooting menggunakan target dinyatakan efektif meningkatkan akurasi shooting pemain. Effect size dihitung dengan rumus $r = Z/\sqrt{N}$ dan diperoleh $r = 0,88$, yang termasuk kategori efek besar, sehingga dampak perlakuan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga kuat secara praktis.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test (Pretest vs Posttest)

Komponen	Nilai
Negative Ranks (n)	0
Positive Ranks (n)	30
Ties (n)	0
Z	-4,841
Sig. (2-tailed)	0,001
Effect size (r)	0,88

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan target terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain *futsal* SKA Akademi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* setelah pemain mengikuti 16 sesi latihan berbasis target. Secara deskriptif, rata-rata skor pretest sebesar 15,40 meningkat menjadi 19,16 pada *posttest*. Selisih peningkatan sebesar 3,76 poin menunjukkan adanya perkembangan performa yang jelas secara kuantitatif. Jika dihitung terhadap rata-rata awal, peningkatan tersebut setara dengan 24,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *shooting* menggunakan target memberikan perubahan yang nyata pada kemampuan akurasi *shooting* pemain.

Karena uji normalitas menunjukkan data *posttest* tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan kata lain, peningkatan skor akurasi *shooting* yang terjadi setelah perlakuan bersifat signifikan secara statistik. Hasil ini menegaskan bahwa perubahan performa tidak terjadi secara kebetulan, melainkan berkaitan dengan perlakuan latihan berbasis target yang diberikan selama periode penelitian. Secara statistik, temuan ini mendukung hipotesis bahwa latihan *shooting* menggunakan target berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Oleh karena itu, latihan berbasis target dinyatakan efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain *futsal* SKA Akademi.

Temuan Wilcoxon juga memperlihatkan pola peningkatan yang sangat konsisten, yaitu *positive ranks* = 30, *negative ranks* = 0, dan *ties* = 0. Artinya, seluruh pemain mengalami peningkatan skor, tidak ada yang mengalami penurunan, serta tidak ada yang skornya tetap. Konsistensi ini menunjukkan bahwa efek latihan tidak hanya terjadi pada sebagian pemain, tetapi merata pada seluruh peserta penelitian. Secara praktis, kondisi tersebut memperkuat kesimpulan bahwa latihan *shooting* menggunakan target dapat diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan awal dalam kelompok SKA Akademi. Selain itu, nilai $Z = -4,841$ yang disertai signifikansi yang sangat kecil menunjukkan kekuatan perbedaan yang jelas antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perhitungan *effect size* menggunakan rumus $r = Z/\sqrt{N}$ menghasilkan nilai $r = 0,88$, yang termasuk kategori efek besar, sehingga dampak latihan tidak hanya signifikan, tetapi juga kuat.

Peningkatan sebesar 3,76 poin atau 24,4% memiliki makna praktis dalam konteks permainan *futsal*, karena akurasi *shooting* merupakan penentu efektivitas penyelesaian akhir. Rata-rata skor pemain meningkat dari sekitar 51,3% menuju 63,9% dari skor maksimal instrumen, sehingga pemain menjadi lebih dekat pada performa ideal dalam tes akurasi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemain semakin mampu mengarahkan bola ke zona target yang memiliki nilai skor lebih tinggi. Dalam konteks pertandingan, peningkatan ketepatan arah tembakan berpotensi meningkatkan kualitas *finishing* dan peluang mencetak gol. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan perbedaan secara statistik, tetapi juga menunjukkan perbaikan performa yang relevan secara praktis. Dampak tersebut terlihat dari meningkatnya skor minimum dan maksimum pada *posttest*, yang menandakan peningkatan terjadi pada seluruh rentang kemampuan pemain.

Efektivitas latihan *shooting* menggunakan target dapat dijelaskan melalui karakteristik perlakuan yang menuntut fokus pada presisi arah dan kontrol kekuatan. Target yang jelas memberikan stimulus visual yang spesifik sehingga pemain memiliki acuan yang konsisten saat menembak. Pengulangan yang terstruktur selama 16 sesi membantu pembentukan pola gerak yang lebih stabil dan meningkatkan konsistensi perkenaan bola. Evaluasi hasil tendangan juga berperan sebagai umpan balik untuk melakukan koreksi teknik pada percobaan berikutnya. Mekanisme tersebut selaras dengan prinsip pembelajaran motorik yang menekankan latihan spesifik, repetisi, dan feedback untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain faktor teknik, keberadaan target juga dapat meningkatkan fokus perhatian sehingga pemain tidak melakukan *shooting* secara asal, melainkan lebih terarah sesuai sasaran.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah latihan *shooting* menggunakan target layak dijadikan bagian rutin dalam program pembinaan *futsal* SKA Akademi. Berdasarkan hasil yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dan efek yang besar, pelatih dapat memasukkan latihan target secara terencana dalam siklus latihan, misalnya 2–3 kali per minggu sesuai

kebutuhan program. Latihan juga dapat divariasikan melalui perubahan posisi menendang, variasi target, atau penambahan unsur gerak sederhana sebelum *shooting* agar adaptasi tetap berkembang dan motivasi pemain terjaga. Namun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu dibaca dengan mempertimbangkan keterbatasannya. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan hanya dapat disimpulkan sebagai perubahan yang terjadi setelah perlakuan, bukan perbandingan dengan kelompok tanpa perlakuan. Selain itu, sampel terbatas pada satu akademi, sehingga generalisasi ke konteks yang lebih luas masih perlu pengujian lanjutan. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta melibatkan populasi yang lebih beragam agar bukti efektivitas latihan target dapat diperkuat secara komprehensif.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain *futsal* SKA Akademi. Hal ini dibuktikan melalui kenaikan rata-rata skor dari 15,40 pada pretest menjadi 19,16 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan 3,76 poin atau 24,4%, serta seluruh pemain mengalami peningkatan skor (*positive ranks* = 30; *negative ranks* = 0; *ties* = 0). Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($< 0,05$) yang menegaskan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, nilai *effect size* $r = 0,88$ menunjukkan pengaruh latihan berada pada kategori efek besar, sehingga peningkatan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga kuat secara praktis. Dengan demikian, latihan *shooting* berbasis target layak dipertimbangkan sebagai strategi latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas *finishing* dalam pembinaan *futsal* di SKA Akademi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Anggraeni, L. A., Amri, M. F., Ikhsan, H., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Jambura Arena of Physical Education and Sports. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1, 33–39.
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat, dan sesudah pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>

- Annisa. (2018). Pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi shooting futsal: Permainan target versus permainan konvensional di ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Baidawi, A., Kardiawan, K. H., & Muliarta, W. (2022). Tingkat kebugaran jasmani pemain futsal pada klub Vamos Akademi Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52206>
- Bayu, W. I., Waluyo, Victorian, A. R., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10–12 tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 165–177.
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Iyakrus, I., Usra, M., Antika, N., Maliza, A. S., Nurpajiwati, N., Sari, O. N. K., Triandini, A. A., Pratama, E. A., Manurung, F. C., & Permadi, A. B. (2024). Identifikasi academic learning time (ALT) sebagai upaya peningkatan kompetensi mengajar guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.17977/um075v4i22024p95-106>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2020). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305.
- Erwin, Y. (2023). *Meningkatkan keterampilan shooting futsal melalui media ketepatan sasaran (action research) di SMA 58 Jakarta* [Karya tidak dipublikasikan].
- Hidayatullah, S., & Zulkifli. (2025). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan tendangan shooting ke gawang pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru. [Nama jurnal tidak dicantumkan], 1(8), 27–35. <https://doi.org/10.21009/jpja.v8i01.55470>
- Hrp, W. S., Kurniawan, R., & Nova, A. (2024). Pengaruh variasi latihan passing on target terhadap passing futsal pada Club Adi Putra FC Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 7(2), 38–42. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/11101>
- Iqbal, M. (2020). The limb explosive power and goal target accuracy on futsal playing skills: Correlational analysis study. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 1–8.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada siswa SSB Putra Gemilang Ponggok tahun 2020/2021* [Karya tidak dipublikasikan].
- Rusydy, F. H. F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis teknik dasar olahraga futsal. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>

- Sumarna, D. (2021). Pengaruh permainan target secara bertahap terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Waskito, A. A., Syamsuramel, & Destriani, D. (2021). Latihan tendangan open skill terhadap peningkatan ketepatan shooting pada klub sepak bola. *Jurnal Sanis Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 110–118. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.66>