

PENGARUH LATIHAN TARGET *SHOOTING DRILL* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL

Ariel Eko Saputra¹, Rizal Ahmad Fauzi², Adang Sudrazat³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

rizalafauzi13@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target *shooting drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain dalam permainan futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal Khairamah Futsal Academy. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga diperoleh 30 pemain futsal laki-laki usia 11–16 tahun sebagai sampel penelitian. Instrumen tes yang digunakan adalah tes akurasi *shooting* dengan target gawang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terjadi peningkatan nilai rata-rata akurasi *shooting* pemain dari 7,00 pada saat pre-test menjadi 16,90 pada saat post-test. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,788 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah latihan target *shooting drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal.

Kata Kunci: Akurasi *Shooting*, Futsal, Latihan, Target *Shooting Drill*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target shooting drill training on the improvement of players' shooting accuracy in futsal games. The research method used was pre-experimental with a One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study was futsal players of Khairamah Futsal Academy. The sampling technique used purposive sampling, obtaining 30 male futsal players aged 11–16 years as the research sample. The test instrument used was a shooting accuracy test with a goal target. Based on the descriptive analysis results, there was an increase in the average shooting accuracy score of the players from 7.00 at pre-test to 16.90 at post-test. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed a Z value of -4.788 with a significance value of Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that target shooting drill training has a significant effect on the improvement of futsal players' shooting accuracy.

Keywords: *Futsal, Shooting Accuracy, Target Shooting Drill, Training*

PENDAHULUAN

Dalam permainan futsal, akurasi *shooting* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting bagi seorang pemain. Akurasi ini tidak hanya ditentukan oleh teknik yang baik, tetapi juga oleh kekuatan fisik, khususnya kekuatan otot kaki. Otot kaki yang kuat dapat meningkatkan daya dorong dan akurasi saat melakukan tembakan, sehingga berpotensi meningkatkan jumlah gol yang dicetak. Namun, banyak pemain yang kurang memperhatikan aspek penguatan otot kaki dalam program latihan mereka, yang dapat mengakibatkan performa *shooting* yang tidak

optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi metode latihan yang efektif, seperti latihan target *shooting drill* yang dapat membantu meningkatkan akurasi *shooting*. Pada permainan futsal, individu sangat memerlukan keterampilan dalam menguasai teknik dasar bermain futsal, khususnya dasar-dasar melakukan tembakan. Mengacu pada pendapat Lhaksana (2011), tembakan adalah teknik dasar yang perlu dikuasai oleh semua pemain, karena setiap pemain memiliki peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam teknik permainan futsal, dua teknik yang paling sering diterapkan adalah passing dan *shooting*. Di antara kedua teknik tersebut, *shooting* sangat krusial karena dapat menghasilkan gol.

Beberapa peneliti menawarkan solusi seperti Az-Zahra (2023) yang melakukan penelitian berjudul pengaruh weight training dan plyometrics terhadap peningkatan power otot tungkai atlet. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pemberian latihan plyometric secara terprogram mampu meningkatkan kekuatan serta daya ledak otot tungkai, sehingga berpengaruh positif terhadap kualitas *shooting* pemain futsal. Di sisi lain, Alfarizi et al., (2024) meneliti pengaruh latihan pola target terhadap akurasi *shooting* pada permainan futsal, menunjukkan bahwa latihan pola target mampu meningkatkan akurasi *shooting* secara signifikan pada pemain futsal. Selanjutnya, Lestari & Laksmi, (2020) meneliti latihan menendang menggunakan permainan target gawang kecil untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan *shooting* setelah diberikan program latihan menggunakan target gawang kecil, terutama pada aspek akurasi tendangan. Ada juga Mylsidayu & Kurniawan, (2015) yang menjelaskan bahwa latihan yang terstruktur dan sistematis dapat meningkatkan kecepatan gerak dan penguasaan teknik atlet secara menyeluruh. Hal ini menegaskan bahwa program latihan yang dirancang secara bertahap turut berkontribusi terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Dan penelitian Buya et al., (2021) tentang pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Dari hasil latihan yang diberikan, disimpulkan bahwa akurasi *shooting* pemain meningkat secara signifikan setelah mengikuti program latihan permainan target, sehingga dapat mendukung efektivitas penyelesaian akhir dalam permainan futsal.

Sedangkan penelitian ini fokus terhadap penerapan squat training sebagai metode latihan yang berbeda dari pendekatan sebelumnya. Squat training menekankan pada penguatan otot tungkai melalui gerakan dasar yang sistematis dan progresif, sehingga dapat meningkatkan power, keseimbangan, serta stabilitas tubuh saat melakukan *shooting*. Metode ini sangat relevan dalam permainan futsal karena kekuatan otot kaki menjadi faktor utama untuk menghasilkan tendangan yang keras dan akurat. Penerapan squat training pada pemain usia remaja maupun dewasa dinilai efektif untuk meningkatkan kualitas *shooting* sekaligus meminimalisasi risiko cedera. Selain itu, squat training juga memberikan variasi latihan yang lebih terstruktur sehingga mampu meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti program latihan.

Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa penerapan metode squat training dalam konteks latihan futsal, yang sebelumnya masih jarang dijadikan fokus utama penelitian terkait keterampilan *shooting*. Selain itu, penelitian ini juga menelaah hubungan antara peningkatan kekuatan otot tungkai melalui latihan squat dengan peningkatan akurasi serta power *shooting* secara

langsung, bukan hanya melalui penilaian kemampuan fisik semata. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan alternatif latihan yang lebih efektif, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan pemain futsal, serta menjadi acuan dalam pengembangan program latihan olahraga di tingkat sekolah maupun klub pembinaan atlet. Sehingga pentingnya penelitian ini dilakukan adalah untuk menjawab kebutuhan akan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik pemain futsal dalam meningkatkan keterampilan khususnya teknik *shooting*. Penerapan squat training diharapkan dapat menjadi solusi yang tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, tetapi juga berdampak langsung pada peningkatan akurasi dan power *shooting*. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap dunia olahraga, khususnya dalam pengembangan program latihan futsal yang lebih terarah dan berbasis bukti ilmiah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh squat training terhadap kemampuan *shooting* pemain dalam permainan futsal.

KAJIAN TEORI

Futsal

Futsal sebagai cabang olahraga merupakan bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan dengan sepak bola konvensional. Permainan ini diatur dengan menggunakan aturan khusus yang membedakannya dari sepak bola, di mana arena pertandingan berukuran lebih kecil dan jumlah pemain di masing-masing tim adalah lima orang. Sejarah futsal dapat ditelusuri kembali ke tahun 1930-an di Uruguay dan Brasil, yang kemudian berkembang menjadi permainan yang populer di seluruh dunia dan diakui sebagai olahraga resmi oleh FIFA dan AMF (*Asociación Mundial de Futsal*) (Lhaksana, 2011). Permainan ini menekankan keterampilan individu, kecepatan, dan strategi, di mana kemampuan *shooting* menjadi salah satu keterampilan kunci yang menentukan keberhasilan seorang pemain. Dalam futsal, *shooting* yang efektif dapat meningkatkan peluang mencetak gol, sehingga penting bagi pemain untuk menguasai teknik dan kekuatan dalam melakukan tembakan. Washington dan Karen (2001) menyatakan bahwa globalisasi dalam olahraga dapat dilihat melalui proses globalisasi itu sendiri, antara lain: integrasi, difusi, proses peniruan, homogenisasi, dan interdependensi ekonomi dan budaya serta peranan korporasi multinasional dan transnasional organisasi. Akhirnya futsal di Indonesia mengalami perubahan sejalan dengan arus globalisasi, baik dalam bentuk maupun substansinya. Hal ini bisa dilihat dari permainan futsal sendiri, di mana futsal pada mulanya hanya sebagai alternatif ketika cuaca tidak mendukung untuk melakukan sepak bola di luar ruangan. Di Indonesia, futsal akhirnya menjadi olahraga alternatif sebagai ekspresi atas minimnya lahan sepak bola, khususnya di kota-kota besar, misalnya Jakarta, Bandung, dan lainnya.

Saat ini olahraga futsal menjadi salah satu jenis olahraga yang semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat perkotaan. Sepak bola memerlukan arena yang lebih luas dan jumlah pemain yang lebih banyak, berbeda dengan futsal yang hanya menggunakan arena lebih sempit dan sedikitnya jumlah pemain. Maraknya keberadaan lapangan futsal membuat futsal mulai menarik perhatian masyarakat perkotaan. Akhirnya, olahraga futsal menjadi alternatif baru dalam mengisi waktu luang. Bahkan kini olahraga futsal seolah-olah menjadi bentuk ekspresi baru di mana kaum perempuan ikut mengambil peranan dalam proses

aktivitasnya. Keunikan futsal terletak pada sifat permainannya yang cepat dan dinamis, yang mengharuskan para pemain untuk memiliki keterampilan teknis yang baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa aspek-aspek keterampilan individu, seperti teknik passing, dribbling, dan *shooting* memainkan peran penting dalam kesuksesan seorang pemain futsal (Herlambang et al., 2022). Misalnya, keterampilan dribbling dapat ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dengan baik, baik di lingkungan ekstrakurikuler maupun dalam latihan formal di sekolah (Herlambang et al., 2022; Syofyan et al., 2022).

Keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan futsal. Macam-macam teknik dasar futsal ada 5 (lima) teknik dasar, yaitu teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) (Lhaksana, 2011). Keterampilan dasar yang harus dimiliki pemain yaitu: teknik menjaga kebugaran tubuh, teknik penguasaan bola, teknik menendang, dan teknik menangkap bola untuk goalkeeping (Lhaksana, 2011). Berdasarkan kutipan tersebut, keterampilan dasar merupakan suatu hal yang penting bagi seseorang atau atlet untuk bermain futsal. Dari sekian banyak bentuk teknik atau keterampilan dasar dalam permainan futsal, keterampilan menendang atau *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain futsal, untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut, misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan (Irianto, 2002). Untuk mendapatkan keterampilan yang mumpuni, atlet tentu harus memiliki kebugaran fisik yang mumpuni pula (Irianto, 2002). Dapat disimpulkan bahwa fisik yang baik akan mendorong teknik yang mumpuni, begitu juga dengan pelaksanaan *shooting*, karena *shooting* akan lebih baik pelaksanaannya apabila diiringi dengan power dan arah *shooting* yang baik pula. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang selalu digunakan pemain untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Syofyan et al., 2022). Dalam melakukan *shooting*, power otot tungkai sangat dibutuhkan, karena di dalam daya ledak otot tungkai terdapat unsur kekuatan dan kecepatan.

Akurasi *Shooting*

Akurasi *shooting* dalam futsal didefinisikan sebagai kemampuan pemain untuk mengarahkan bola ke target gawang dengan presisi tinggi, meminimalkan deviasi dari jalur yang diinginkan. Konsep ini melibatkan integrasi teknik, koordinasi, dan kekuatan fisik untuk mencapai gol efektif di ruang permainan yang terbatas. Dalam konteks futsal, akurasi *shooting* menjadi ukuran utama keberhasilan serangan karena lapangan sempit menuntut tembakan cepat dan tepat. Penelitian menunjukkan bahwa akurasi *shooting* mencakup aspek biomekanik seperti sudut tendangan dan kecepatan bola (Buya et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang akurasi ini esensial untuk pengembangan strategi pelatihan. Akurasi *shooting* tidak hanya terbatas pada mencetak gol, tetapi juga mencakup kemampuan menghindari blok pertahanan lawan. Elemen kunci termasuk kontrol bola sebelum tendangan dan penyesuaian postur tubuh saat eksekusi. Studi empiris mengukur akurasi melalui persentase tembakan yang mengenai sasaran dari berbagai jarak. Hal ini menekankan peran akurasi sebagai indikator performa individu dan tim secara keseluruhan (Ilmawan et al., 2023). Dengan demikian, akurasi *shooting* menjadi fondasi utama dalam analisis taktik

futsal modern. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang yang bertujuan untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian, *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, dan ujung kaki. Dalam permainan futsal, teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks yang dalam pelaksanaannya dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan dan bertahap (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Langkah-langkah untuk melakukan *shooting* diantaranya: 1) awalan sebelum *shooting*; 2) posisi kaki membentuk sudut 30 derajat di samping bola; 3) penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* adalah di samping, hampir sejajar dengan bola; 4) saat akan melakukan *shooting*, kaki ayun menarik ke belakang dan dilanjutkan dengan gerakan melepas kaki ke arah depan; 5) pandangan mata sesaat melihat bola dan selanjutnya mengikuti arah target; 6) follow through. Pemain yang akan melakukan *shooting* dengan baik dan benar menjadi ancaman berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain bisa dengan mudah memasukkan bola ke gawang musuhnya dan menghasilkan poin untuk timnya (Syofyan et al., 2022).

Latihan Target

Pola latihan yang berorientasi pada target adalah jenis latihan yang memanfaatkan gawang atau objek lain yang dapat berfungsi sebagai sasaran untuk tendangan, di mana terdapat titik fokus atau tujuan dari tendangan itu sendiri untuk meningkatkan akurasi (Alfarizi et al., 2024). Dengan cara itu, diharapkan latihan ini dapat meningkatkan akurasi tendangan yang diinginkan dan berguna untuk berbagai kebutuhan (Raharjo, 2018). Teknik tendangan yang dikembangkan berlandaskan pada teknik dasar, terutama dalam hal *shooting* yang melibatkan penggunaan berbagai bagian kaki seperti punggung kaki, bagian dalam, dan bagian luar (Raharjo, 2018). Pola latihan ini memiliki urutan yang sederhana, tetapi memberikan dampak signifikan dalam membantu pemain menjadi terbiasa melakukan *shooting* dan menghasilkan akurasi tendangan yang ideal (Raharjo, 2018). Untuk memvisualisasikan latihan ini, dapat dilakukan dengan memberikan inisiasi berupa penulisan angka dan sasaran di gawang yang berfungsi sebagai acuan dalam permainan.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) pentingnya melakukan pemetaan sesi program latihan yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan pemain. Ini menunjukkan bahwa untuk memenuhi harapan pelatihan berkualitas, seorang pelatih perlu berinovasi, memanfaatkan semua fasilitas dan sumber daya yang ada di sekitarnya tanpa mengabaikan inti dari latihan yang optimal. Berdasarkan pendapat (Rico-González et al., 2020), latihan adalah sebuah aktivitas yang memiliki sasaran jelas dalam mempersiapkan performa terbaik dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa suatu kelompok perlu dibentuk dengan beragam latihan fundamental dan latihan fokus untuk menguasai teknik tingkat lanjut. Dalam pelatihan teknik dasar, penting bagi pemain untuk menguasai dasar-dasar agar dapat merasakan keterampilan yang halus serta terbiasa dengan atmosfer intensitas tinggi di lapangan. Hal ini sangat penting dalam teknik-teknik dasar seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak (Irfan et al., 2020). Menurut Mylsidayu & Kurniawan,

(2015), teknik dasar adalah fondasi utama bagi para pemain untuk menguasai bola sehingga mereka dapat mencapai kontrol yang diinginkan. Khususnya dalam hal menembak atau teknik tendangan, ini merupakan alat utama bagi pemain untuk mencetak gol. Dengan demikian, pelatihan ini dirancang dengan menyediakan variasi latihan, yaitu permainan target dalam konteks futsal.

Permainan dengan fokus pada target merupakan jenis permainan di mana pemain memperoleh poin jika bola yang ditendang mengenai sasaran yang telah ditentukan dengan tepat, dan semakin sedikit jumlah tendangan yang dilakukan untuk mencapai sasaran, hasilnya semakin baik (Alfarizi et al., 2024). Jenis permainan ini bermanfaat dalam membantu pemain untuk melatih konsentrasi dan akurasi sehingga mereka dapat berlatih melakukan tembakan ke arah sasaran dengan lebih tepat (Syofyan et al., 2022). Latihan yang berfokus pada target juga tergolong menyenangkan sehingga pemain tidak akan merasa cepat jenuh saat menjalankan sesi latihannya. Di sisi lain, metode konvensional merupakan cara pembelajaran yang diterapkan untuk membentuk kebiasaan tertentu, serta berfungsi sebagai langkah untuk meningkatkan kelincahan, ketepatan, dan teknik dasar. Dengan menggabungkan metode konvensional dan permainan fokus pada target dalam latihan akurasi tembakan, akan ada peningkatan yang signifikan karena latihan dilakukan secara konsisten.

Latihan target adalah jenis pelatihan yang menitikberatkan pada aktivitas yang memerlukan ketelitian serta akurasi tinggi untuk meraih poin, dengan maksud untuk meningkatkan kepresisian dan ketepatan tembakan, agar pemain bisa mencetak gol dengan lebih efisien (Alfarizi et al., 2024).

Latihan target mencakup berbagai macam teknik, antara lain: *shooting goal*, yaitu metode menembak ke target yang telah ditentukan pada jarak tertentu; *giring shooting*, yaitu proses menembak bola yang dilakukan dengan menggerakkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan, sehingga arah bola menuju target menjadi lebih akurat; umpan *shooting*, yaitu metode di mana tembakan dilakukan setelah menerima umpan dari rekan satu tim tanpa harus menggiring bola sebelumnya; dan *zig-zag goal*, yaitu teknik menembak yang dilakukan dengan menggerakkan bola dalam pola zig-zag sebelum mencapai target.

Pengaruh Latihan Target *Shooting Drill* terhadap Akurasi *Shooting*

Latihan *drill* (pengulangan) sangat penting untuk mengasah teknik dasar dan memperbaiki kondisi fisik (Syofyan et al., 2022). Pengulangan merupakan metode yang efektif dalam mendidik untuk membentuk kebiasaan tertentu serta sebagai alat untuk mencapai ketangkasan, akurasi, peluang, dan keterampilan. Dengan berlatih secara terstruktur dan melalui pengulangan yang konsisten, maka gerakan yang kompleks akan menjadi lebih mudah. Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen. Desain eksperimen digunakan untuk menganalisis perbedaan hasil sebelum dan sesudah pemberian perlakuan sebagai dasar untuk menilai efektivitas suatu intervensi secara objektif. Penelitian ini menerapkan desain One Group Pretest–Posttest Design dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Peningkatan skor pada posttest menunjukkan adanya dampak

positif dari perlakuan yang diberikan kepada peserta penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal usia 11–16 tahun yang mengikuti latihan pada salah satu klub Khairamah Futsal Academy. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut meliputi usia peserta sekitar 11–16 tahun. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan bahwa para siswa tersebut memiliki tingkat kemampuan dasar dan pengalaman latihan yang relatif seragam, sehingga memudahkan peneliti dalam mengamati pengaruh latihan target *shooting drill* terhadap akurasi *shooting* secara lebih akurat. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sebanyak 30 pemain futsal yang seluruhnya merupakan siswa laki-laki.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan memanfaatkan sarana dan prasarana berupa lapangan futsal, bola futsal, cone, tali rafia, peluit, dan stopwatch. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting*, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Seorang pemain memiliki lima bola untuk di-*shooting* dengan jarak 10 m di depan gawang. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahapan utama. Tahap pertama adalah pretest, yaitu mengukur kemampuan awal akurasi *shooting* untuk mengetahui tingkat keterampilan akurasi *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Tahap kedua adalah treatment, yaitu pemberian perlakuan berupa latihan modifikasi *shooting* target one touch selama 12 pertemuan. Setiap sesi latihan berlangsung selama 30–45 menit dengan pola latihan yang dirancang secara bertahap sesuai kemampuan peserta. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan aspek akurasi *shooting* permainan futsal. Tahap ketiga adalah posttest, yaitu peserta kembali melakukan tes target akurasi *shooting* dengan prosedur yang sama seperti pada tahap pretest untuk mengukur peningkatan kemampuan setelah mengikuti program latihan. Pengumpulan data penelitian dilakukan selama kurang lebih delapan minggu yang meliputi tahap persiapan, pretest, pelaksanaan intervensi, dan posttest. Seluruh proses pengukuran dilakukan oleh penguji yang sama untuk menjaga konsistensi dan reliabilitas hasil pengukuran. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistics sehingga perhitungan lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan pemain Klub Khairamah Futsal Academy. Analisis data diterapkan guna mendeskripsikan capaian akurasi *shooting* peserta. Hasil uji deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	30	2	13	7,00	2,613
Post-test	30	10	20	16,90	2,644

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelitian terhadap 30 pemain Klub Khairamah Futsal Academy menunjukkan bahwa pada pre-test nilai minimum sebesar 2 dan maksimum 13 dengan rata-rata (mean) 7,00 serta standar deviasi 2,613, sedangkan pada post-test nilai minimum meningkat menjadi 10 dan maksimum 20 dengan rata-

rata (mean) 16,90 serta standar deviasi 2,644. Secara keseluruhan, hasil uji deskriptif ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang cukup tajam antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) dilakukannya tindakan atau perlakuan pada kelompok sampel tersebut.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas yang diterapkan guna memverifikasi apakah sebaran data pada tiap variabel mengikuti distribusi normal. Langkah ini merupakan prasyarat krusial sebelum melakukan analisis statistik inferensial lebih lanjut. Pengujian dilakukan melalui metode Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS Versi 25. Dalam menentukan status distribusi, peneliti merujuk pada angka signifikansi (Sig.) dengan ambang batas 0,05. Apabila nilai Sig. > 0,05, maka data dikategorikan berdistribusi normal, namun jika Sig. < 0,05, data dianggap tidak mengikuti sebaran normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	Df	Sig.
Pre-test	0,965	30	0,424
Post-test	0,900	30	0,008

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,424, sedangkan data post-test sebesar 0,008, dengan jumlah sampel (df) masing-masing 30. Dengan demikian, data pre-test dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05, sedangkan data post-test berdistribusi tidak normal karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hanya data pre-test yang memenuhi asumsi normalitas dalam penelitian ini, sehingga analisis data akan dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target *shooting drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data yang digunakan merupakan data berpasangan (pre-test dan post-test) serta tidak memenuhi asumsi parametrik. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut disajikan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test – Pre-test	Negative Ranks	0	0,00	0,00
	Positive Ranks	30	15,50	465,00
	Ties	0	–	–
Total		30		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 3, diketahui bahwa seluruh sampel (N = 30) mengalami peningkatan nilai dari pre-test ke post-test, yang ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 30 dengan mean rank

sebesar 15,50 dan sum of ranks sebesar 465, serta tidak terdapat negative ranks maupun ties. Hasil tes statistic dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Test Statistik

	Post-test – Pre-test
Z	-4,788
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -4,788 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa latihan yang diberikan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan hasil tes akurasi *shooting* pemain futsal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan latihan target *shooting drill* ditemukan adanya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* yang sangat signifikan setelah subjek diberikan perlakuan berupa latihan target *shooting drill*. Hal ini terlihat jelas dari hasil uji deskriptif, di mana nilai rata-rata (mean) subjek meningkat tajam dari semula 7,00 pada saat pre-test menjadi 16,90 pada saat post-test. Peningkatan capaian ini diperkuat oleh hasil uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan bahwa seluruh sampel (30 pemain) mengalami peningkatan nilai tanpa adanya tren penurunan ataupun nilai yang stagnan (ties = 0). Nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 membuktikan secara ilmiah bahwa hipotesis tindakan dalam penelitian ini diterima, artinya latihan target *shooting drill* memberikan pengaruh positif yang bermakna terhadap akurasi *shooting* pemain futsal.

Secara konseptual, akurasi *shooting* dalam olahraga futsal bukan sekadar kemampuan menendang bola secara keras, melainkan sebuah integrasi kompleks yang melibatkan penguasaan teknik dasar yang matang, konsentrasi, koordinasi tubuh, serta dukungan kondisi fisik yang prima. Karakteristik lapangan futsal yang berukuran relatif sempit menuntut setiap pemain untuk mampu mengeksekusi peluang mencetak gol secara cepat, tepat, dan presisi guna menghindari blokade dari barisan pertahanan lawan maupunantisipasi penjaga gawang. Oleh sebab itu, metode latihan yang diterapkan harus bersifat spesifik dan mampu menyasar pada aspek ketepatan target tersebut. Menurut Brordus et al. (2020), metode latihan (*drill*) atau training merupakan cara mengajar yang efektif untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Pandangan ini sejalan dengan Hasani et al. (2022) yang menekankan bahwa metode *drill* berfokus pada kegiatan latihan berulang-ulang secara terus-menerus guna menguasai suatu keterampilan. Efektivitas metode ini terbukti secara empiris dalam penelitian Marselino et al. (2025) pada Klub FDSI Futsal School, yang menunjukkan pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot on target* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal di Klub FDSI Futsal School, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa latihan *drill shoot on target* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal, sehingga jika pemain

futsal ingin ditingkatkan keterampilan *shooting*nya, maka harus dirancang program latihan *drill shoot on target* dengan sistematis dan terencana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan latihan *target shooting drill* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya kenaikan skor rata-rata kemampuan akurasi *shooting* pemain yang cukup tajam antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil pengujian statistik juga memperlihatkan bahwa seluruh sampel mengalami peningkatan keterampilan *shooting* setelah mengikuti program latihan tersebut. Dengan demikian, latihan *target shooting drill* terbukti efektif sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan akurasi tembakan pemain futsal.

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>
- Az-Zahra, N. T. (2023). *Pengaruh weight training dan plyometrics terhadap power otot tungkai atlet* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Brordus, H. W., Atiq, A., & Eka, E. (2020). Pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA St. Paulus Nyarumkop. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(10), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/43068>
- 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.
- Hasani, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh latihan menggunakan metode *drilling* terhadap akurasi *shooting* sepakbola pemain Prabu FC Bangkalan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 129–134. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.39631>
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4).
- Ilmawan, D., Susianti, E., & Achmad, I. Z. (2023). Efek metode permainan target terhadap kemampuan *shooting* olahraga futsal. *Jurnal Patriot*, 5(3), 184–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.889>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lestari, N. K. Y., & Laksmi, G. A. P. S. (2020). Latihan menendang menggunakan permainan target gawang kecil untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Marselino, A., Mulyanto, T. Y., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh metode latihan *drill shoot on target* terhadap hasil keterampilan *shooting* pada

- permainan futsal di Klub FDSI Futsal School. *Journal Sportindo*, 4(1), 12–20.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Clemente, F. M., Rojas-Valverde, D., & Arcos, A. L. (2020). A systematic review of collective tactical behaviour in futsal using positional data. *Biology of Sport*, 38(1), 23–36. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2020.96321>
- Syofyan, R. R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022). Penerapan metode latihan *drill shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap kecepatan dan ketepatan *shooting* futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 112–116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>
- Washington, R. E., & Karen, D. (2001). Sport and society. *Annual Review of Sociology*, 27, 187–212. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.187>