https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.1-9

Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putra SMA Negeri Fafinesu Kelas VI Kabupaten Timor Tengah Utara

Fridolinus wandi uspupu[1], Carles Nyoman Wali[2], Firman F.K. Selan[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Fridolinus Wandi Uspupu: fridolinuswandiuspupu@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain One GroupsPretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu yang berjumlah adalah 18 pemain. Teknik yang digunakan yaitu purposive sampling. Sampel berjumlah 18 pemain. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *shooting*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig <0.05. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu, dengan t hitung12,202 > t tabel 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kabupaten Timor Tengah Utara.

Kata kunci : Latihan Target, Ketepatan *Shooting*, Futsal, Atlet

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target training on the shooting accuracy of male futsal players at SMA Negeri Fafinesu. This research is an experimental study utilizing a one-group pretest-posttest design. The population consists of 18 male futsal players from SMA Negeri Fafinesu, selected using a purposive sampling technique. The instrument used for data collection is a shooting test. Data analysis was performed using a t-test at a 5% significance level. The results are considered significant if the calculated t-value (t-count) is greater than the critical t-value (t-table) and the significance (sig.) value is less than 0.05. The findings indicate a significant effect of target training on the shooting accuracy of the male futsal players at SMA Negeri Fafinesu, with a t-count of 12.202 (exceeding the t-table value of 2.110) and a significance value of 0.000 (less than 0.05). It is concluded that target training has a significant effect on the shooting accuracy of male futsal players at SMA Negeri Fafinesu, North Central Timor Regency.

Keywords: Target Practice, Shooting Accuracy, Futsal, Athletes

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat,baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkatoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma dan Mubarok (2020; 126) Menjelaskan bahwa kompotisi futsal di tingkat regional ,nasional maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkat prestasi.

Futsal adalah aktivitas permainan inivasi (inivasion games) yang dimainkan lima lawan lima orang. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang temasuk dalam permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021: 2). Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, menilik pada efesiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain futsal. Permainan rondo merupakan metode yang sering digunakan untuk melatih keterampilan mengoper bola bagi pemain sepak bola (Wali et al., 2024).

Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti: mengumpan (passing), mengumpan lambung (chipping), menggiring (dribbling), menahan bola (control), dan menembak bola (*shooting*) (Ridlo & Bakti, 2021: 44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2017: 77).

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021: 9) bahwa futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dala purtam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang akurat di bawah yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan. Pentingnya *shooting* dalam futsal, maka perlu Upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Atlet harus mampu

menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan atlet menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, maka bagi pemain pemula harus dilatih secara 2 baik dan benar. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah.

Di tengah keterbatasan fasilitas dan sumber daya, semangat putra siswa Kelas XI SMA Negeri Fafinesu dalam bermain futsal patut diacungi jempol. Mereka memiliki antusiasme yang tinggi untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka. Beberapa siswa bahkan menunjukkan bakat alami dalam bermain futsal, dengan kemampuan dribbling, passing, dan *shooting* yang menjanjikan. Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya tergali dan dioptimalkan. Beberapa faktor menjadi penghambat dalam pengembangan futsal di SMA Negeri Fafinesu, khususnya bagi siswa Kelas XI.

METOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) untuk mengetahui kondisi awal, dan sesudah diberikan perlakuan (posttest) untuk melihat adanya perubahan yang terjadi. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMA Negeri Fafinesu, Kabupaten Timor Tengah Utara. Pelaksanaan latihan dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat.Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Treatment atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk pretest dan posttest. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono (2011: 41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

HASIL & PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, dimana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah **18 orang siswa**. Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan statistik deskriptif inferensial (uji-t). data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Pre-test dan Post-test Ketepatan *Shotting*

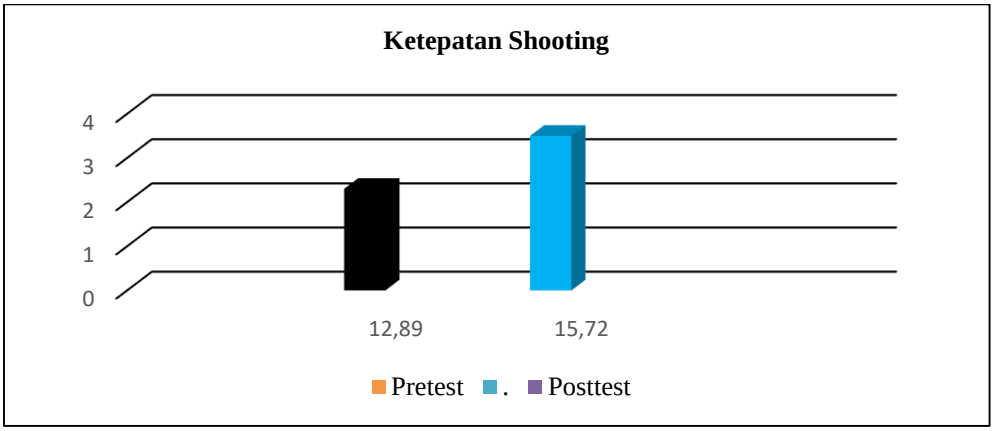
No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih
1	O.N	11	14	3
2	F.A	12	15	3
3	M.P	15	17	2
4	K.A	10	13	3
5	S.T	15	17	2
6	P.N	11	15	4
7	A.N	13	15	2
8	D.N	15	18	3
9	J.N	10	14	4
10	P.F	15	17	2
11	Y.N	18	20	2
12	J.K	14	16	2
13	E.N	13	16	3
14	C.T	12	15	3
15	R.U	14	15	1
16	J.A	16	21	5
17	R.N	16	20	4
18	R.H	12	15	3

Deskriptif statistik *pretest* dan *postest* ketepatan *shooting* pemain futsal Putra SMA Negeri Fafinesu selengkapnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

Statistik	*Pretest*	*Posttest*
N	*18*	*18*
Mean	*12,89*	*15,72*
Median	*13,50*	*15,50*
Mode	*15,00*	*15,00*
Std.Deviation	*3,68*	*2,32*
Minimum	*10,00*	*13,00*
Makximum	*18,00*	*21,00*

Diagram batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putra SMA Negeri Fafinesu sebagai berikut :



Gambar 3. diatas, menunjukan bahwa *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu

Uji normalis dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal dan tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23*. Hasilnya disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data		P	Sig	Keterangan
Ketepatan *Shooting*	*Pretest*	0,562	0,05	Normal
	Posttest	0,063	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI memiliki nilai p (Sig). < 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkaapnya disajikan pada lampiran

Uji Homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p* < 0,05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0,05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig	Keterangan
Pretest – Posttest Ketepatan *Shooting*	0,789	Homogen

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat dilihat data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Fc nilai Sig. *p* > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* (df=n-1) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang pertama akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan dari latihaan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara.

Kesiimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t$ tabel dan nilai $_{sig} < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* setelah

Ketepatan *Shooting*	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikansi
Pretest *Posttest*	12,89	12,25	2,110	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 diatas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,70 dan $t_{tabel\ (df\ 17)}$ 2,110 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasiil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi " Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemin futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara", **diterima**

Hasil analisis persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI seteelah diberikan latihan target dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* setelah

Ketepatan *Shooting*	Rata-rata	Selisih	Persentase
Pretest *Posttest*	12,89	2,83	21,95%

PEMBAHASAN

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat akurasi *shooting* pemain futsal melalui metode yang diberikan oleh peneliti yaitu latihan balance. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indicator. Nilai-nilai tersebut memiliki unsur olahraga, sosial, kesehatan, ekonomi, pendidikan, prestasi, dan pengetahuan (Nyoman Wali & Widiyanto, 2020).

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan akurasi *shooting* pemain ukm futsal UPG 1945 NTT. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari 41 berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan

ingatan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan balance dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal ukm futsal UPG 1945 NTT.

Permainan esports merupakan permainan video gameyang bersifat kompetitif, yang artinya bahwa permainan esports dapat digolongkan sebagai sebuah olahraga yang didalamnya memiliki unsur persaingan antara pemain satu dengan yang lain, atau tim satu dengan yang lain, dan esportsberasal dari singkatan *electronic* esports karena permainan esport menggunakan game sebagai bidang kompetitif utama bagi para pemain professional (Nyoman Wali & Widiyanto, 2020). Unsur teknik selalu berkaitan dengan berbagai jenis gerakan yang menjadi ciri khas dari beladiri ini. unsur taktik selalu berkaitan dengan siasat atau akal yangdigunakan dalam sebuah pertandingan untuk mencari kemenangan secara suportif (Lengo et al., 2023). Latihan plyometrik merupakan salah satu bentuk latihan untuk power tungkai kaki yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk merenggang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar (Lengo et al., 2023).

Komponen kelincahan dapat membantu seorang atlet mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat saat melakukan suatu gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Wali et al., 2023). Motivasi yang baik dapat menjadi indikator keberhasilan, baik secara individu maupun dalam kelompok. Memiliki motivasi yang kuat memungkinkan setiap orang untuk bekerja dengan lebih baik, baik secara individu maupun dalam kelompok (Munir et al., 2023). Sepak bola merupakan permainan beregu, sehingga kerja sama dan kekompakan dalam permainan ini sangat penting untuk diterapkan, di samping penguasaan teknik dasar sepak bola serta kesiapan fisik dan mental (Munir et al., 2023). Pelatihan mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet dalam menghadapi jadwal latihan yang berat serta kompetisi, sama halnya dengan pelatihan fisik (Munir et al., 2023).

Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 1 bulan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Pramod dan Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 1bulan telah meningkat secara signifikan. Terjadinya perubahan atau peningkatan akurasi *shooting* disebabkan karena pelatihan yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar, hal ini didukung dengan pendapat Anggriawan (2015), bahwa pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar akan dapat memberikan perubahan yaitu kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk energi selama berolahraga. Olahraga dapat menyebabkan lemak tubuh berkurang dan menaikan massa otot, jaringan non lemak juga akan mengalami peningkatan. Latihan balance sendiri merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada pemain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan balance (keseimbangan) terhadap akurasi *shooting* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian program latihan balance terhadap peningkatan

akurasi *shooting* pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data (uji-t) yang menunjukkan nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.

KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.

Kusuma, Iwan Arya. 2016. "Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Volume 16, Nomor 2.

Lengo, M. D., Wali, C. N., Jado, G. G., & Nggaa, P. N. (2023). Plyometric Based Training on Athletes' T Kick Speed Perisai Diri. MEDIKORA, 22(2). https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.67044

Munir, A., Nasrulloh, A., Suharjana, S., Wali, C. N., & Kerihi, E. C. G. (2023). The Relationship Between Motivation and Mentality towards Athletes' Psychology in Supporting Football Achievement : A Literature Study. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), 7(2), 107–116. https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p107-116

Nyoman Wali, C., & Widiyanto, W. (2020). Aksiologi esports sebagai olahraga non fisik di Indonesia Esports axiology as a non-physical sport in Indonesia. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6(3).

Permatasari, dkk. 2012. "Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (2) (2012).

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wahyudi. 2015. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga, Dan Kesehatan". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.

Wali, C. N., Lengo, M. D., Bili, L. D., Olok, W., Boru, M. J., & Bete, D. E. M. T. (2023). Efforts to increase Perisai Diri athletes' agility, speed, balance and flexibility components through shuttle run, zigzag run, and formation of 8 training method. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 281–290. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.65892

Wali, C. N., Waluwandja, P. A., Selan, D. R. E., Kaho, U. J. R., & Tenggara, E. N. (2024). *The Influence Of El Rondo ' S Game Method On Increasing Passing Accuracy In Football Games Faculty of Teacher Training and Education , 1945 Teachers Association University , Faculty of Teacher Training and Education , 1945 Teachers Association University*. *13*, 51–59.