

PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN FUTSAL PUTRI YANITRA SIDOARJO 2024-2025

Siti Rizka Dwi Amalia¹, Bhekti Lestari^{1,2}

¹S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

²PUI-PT Sport & Exercise Research Center, Universitas Negeri Surabaya

Siti.21019@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 08-06-2025; Direview: 10-06-2025; Diterima: 12-06-2025;
Diterbitkan: 12-06-2025

Abstrak

Ketepatan *shooting* merupakan salah satu aspek penting dalam permainan futsal yang sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak gol. Untuk meningkatkan kemampuan tersebut, diperlukan model latihan yang tepat dan terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan target terhadap ketepatan *shooting* pada futsal putri Yanitra Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest dan Posttest Design*. Frekuensi latihan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan rincian seminggu 3 kali dalam 4 minggu. Sampel yang digunakan sebanyak 14 pemain yang dipilih secara acak dengan kriteria usia 16-20 tahun. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *shooting*. Analisis data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan Uji-T berpasangan (*Paired Sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketepatan *shooting* setelah diberikan perlakuan dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$) dari test awal (*pretest*) dengan rata-rata nilai 24,00 menjadi tes akhir (*posttest*) dengan rata-rata nilai 28,57 dengan peningkatan rata-rata sebesar 19,05%. Dengan demikian, peningkatan menunjukkan bahwa latihan target efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo.

Kata Kunci: Latihan target, Ketepatan *shooting*, Futsal Putri Yanitra Sidoarjo.

Abstract

Accuracy in shooting is one of the crucial aspects in futsal that significantly determines a team's success in scoring goals. To improve this skill, an appropriate and well-directed training model is required. Therefore, this study aims to determine the effect of a target training model on shooting accuracy among the Yanitra Sidoarjo women's futsal team. This research is a pre-experimental study with a quantitative approach, using a One Group Pretest-Posttest Design. The training was conducted over 12 sessions, with a frequency of 3 times per week for 4 weeks. The sample consisted of 14 players selected randomly based on the criteria of being 16 to 20 years old. The research instrument used was a shooting accuracy test. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk test and the Paired Sample t-test. The results showed a significant improvement in shooting accuracy after the treatment, with a significance value of 0.001 (< 0.05). The average score increased from 24.00 in the pretest to 28.57 in the posttest, showing an average increase of 19.05%. Thus, the results indicate that the target training model is effective in improving shooting accuracy among players of the Yanitra Sidoarjo women's futsal team.

Keywords: Target training, Shooting accuracy, Yanitra Sidoarjo Women's Futsal.

1. PENDAHULUAN

Teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam futsal dan wajib dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini menjadi bagian fundamental dalam permainan, karena hampir semua keterampilan dasar futsal berawal dari kemampuan menendang bola (Sucipto dkk., 2000). Tujuan utama *shooting* adalah

mencetak gol ke gawang lawan, yang menjadi faktor utama dalam memenangkan pertandingan (Wibawa, 1997). Pemain futsal sering kali harus melakukan *shooting* dalam kondisi sulit, seperti berada dibawah tekanan lawan, dalam ruang sempit, dengan waktu yang terbatas, serta saat kondisi fisik yang mulai lelah. Oleh karena itu, keterampilan ini perlu dilatih secara

intensif agar pemain dapat menghasilkan tembakan yang akurat di berbagai situasi permainan.

Dalam permainan futsal, kecepatan dan akurasi tendangan sangat krusial, dimana pemain dituntut untuk mengalahkan kiper dengan tendangan bola yang tepat sasaran ke sudut atas gawang (Reilly & Williams, 2003). Untuk mencapai teknik *shooting* yang efektif, latihan ketepatan *shooting* perlu dilakukan dengan metode yang tepat (Nistanto, 2016). Ketepatan didefinisikan sebagai kemampuan mencapai sasaran dengan tujuan tertentu (Kovacs, 2010). Menurut Suharno dalam Sudrajad (2016), ketepatan adalah kemampuan mengarahkan tendangan ke gawang lawan agar sulit dihalau kiper. Pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan pengulangan gerakan, peningkatan kecepatan, dan variasi jarak. Dengan demikian, ketepatan dapat diperoleh dengan konsistensi dan latihan yang tepat (Ary dkk.,2017).

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang kali dengan bertambahnya beban seiring berjalanya waktu (Harsono, 2017:48). Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal, beberapa model latihan dapat diterapkan, seperti metode *drill*, mental *imagery*, dan latihan target. Metode Drill merupakan pendekatan latihan yang menekankan pengulangan teknik secara sistematis untuk menanamkan kebiasaan. Latihan drill berupa; *one-touch shooting*, *shooting on the move*, *wall passing & shooting* (Fadilah., 2023). Latihan mental *imagery* (visualisasi mental) merupakan latihan yang melibatkan pembayangan atau visualisasi mental oleh atlet tentang situasi pertandingan, termasuk teknik yang digunakan tanpa melakukan gerakan fisik. Tujuannya adalah meningkatkan konsentrasi, kepercayaan diri, dan kesiapan mental atlet (Azzahusna & Sungkowo, 2023).

Latihan target merupakan bentuk latihan yang memfokuskan pada aktivitas latihan yang membutuhkan ketelitian dan ketepatan yang tinggi untuk menghasilkan poin dengan tujuan meningkatkan ketepatan dan akurasi *shooting*, sehingga pemain dapat mencetak skor lebih efektif (Mitchell, dkk., 2014). Latihan target terdiri dari beberapa bentuk latihan seperti; *Shooting goal*: teknik menembak target yang telah ditentukan dengan jarak tertentu. *Giring shooting*: teknik menembak bola yang dilakukan dengan cara menggiring lalu menembak, sehingga bola memiliki arah yang tepat untuk mencapai target. *Umpan shooting*: teknik yang dilakukan dengan umpan dari tim lalu menembak ke target tanpa menggiring terlebih dahulu. *Zig-zag goal*: teknik menembak yang dilakukan dengan mengarahkan bola secara *zig-zag* sebelum mencapai target.

Hasil observasi pada pertandingan liga internal Sidoarjo yang diselenggarakan oleh AFKAB Sidoarjo menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain

futsal putri Yanitra Sidoarjo masih perlu ditingkatkan. Dapat dilihat dari catatan statistik pertandingan yang dilakukan pelatih, hasil akurasi tendangan yang diperoleh tim Yanitra selama mengikuti pertandingan putaran pertama *on target* 59,09%, *off target* 28,78%, *goal* 12,12%. Pada putaran kedua tim Yanitra mengalami penurunan kualitas *shooting* dengan data statistik yang diperoleh *on target* 59,05%, *off target* 32,28%, dan *goal* hanya 8,66%. Dengan data *shooting* sebagai berikut:

Tabel 1.1 data *shooting* Yanitra

Putaran pertama						
	GAME 1	GAME 2	GAME 3	GAME 4	TOTAL	%
ON	18	15	18	27	78	59,09
OF	6	7	11	14	38	28,78
GOAL	4	1	3	8	16	12,12
TOTAL	28	23	32	49	132	99,99

Putaran kedua						
	GAME 1	GAME 2	GAME 3	GAME 4	TOTAL	%
ON	17	18	18	22	75	59,05
OF	11	9	14	7	41	32,28
GOAL	3	1	0	7	11	8,66
TOTAL	28	23	32	49	127	99,99

Berdasarkan hasil catatan statistik yang telah diperoleh dengan upaya peningkatan ketepatan *shooting* pada atlet futsal putri Yanitra, menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengkaji metode latihan yang diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *shooting*, dengan memberikan latihan khusus menggunakan latihan target. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “**Pengaruh Model Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Yanitra Sidoarjo**”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu *One-Group Pretest-Posttest* (Sugiono, 2014). Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (model latihan target) terhadap suatu variabel yang diteliti (ketepatan *shooting*) dengan membandingkan untuk membandingkan apakah ada perubahan yang signifikan akibat perlakuan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Putri Yanitra Sidoarjo yang aktif dalam mengikuti latihan. Tercatat sebanyak 17 pemain.

Sampel yang digunakan dalam penelitian dipilih menggunakan teknik *random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dimana di pilih secara acak dengan pertimbangan tertentu dan semua populasi dapat berkesempatan menjadi sampel.

Penelitian dilaksanakan di lapangan Gedangan Sidoarjo. Dengan pemilihan lokasi yang sering digunakan latihan oleh pemain Futsal Putri Yanitra

Sidoarjo yang menjadi objek kajian dalam penelitian ini.

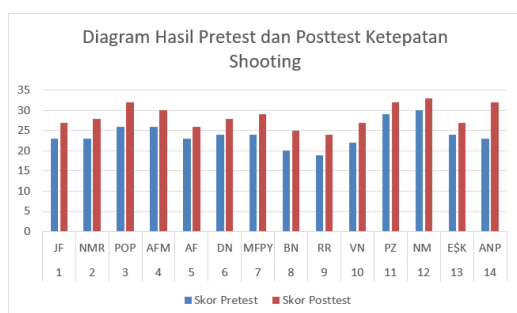
3. HASIL

Penelitian dilakukan di lapangan Gedangan Sidoarjo dengan metode pengambilan data yaitu observasi, dokumentasi, dan tes. Atlet yang tergabung dalam penelitian melakukan 3 tahapan yaitu, *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Data diperoleh dari hasil tes sebelum dan sesudah melakukan treatment untuk menilai capaian yang diperoleh pemain selama penelitian.

Tabel 3.1 Data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting*:

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	JF	23	27	(+) 4
2	NMR	23	28	(+) 5
3	POP	26	32	(+) 6
4	AFM	26	30	(+) 4
5	AF	23	26	(+) 3
6	DN	24	28	(+) 4
7	MFPY	24	29	(+) 5
8	BN	20	25	(+) 5
9	RR	19	24	(+) 3
10	VN	22	27	(+) 5
11	PZ	29	32	(+) 3
12	NM	30	33	(+) 3
13	EK	24	27	(+) 3
14	ANP	23	32	(+) 9

Gambar 3.1 Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan setelah menjalani *treatment* selama 1 bulan yang dilakukan oleh 14 pemain. Dengan selisih data peningkatan tertinggi sebesar 9 dan terendah sebesar 3.

Tabel 3.2 Uji Normalitas Hasil Ketepatan *Shooting*
Shapiro - Wilk

	Statistic	Df	Sig
Pretest	,936	14	,366
Posttest	,938	14	,389

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo memiliki nilai p (Sig.) $0,366 > 0,05$, maka variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. 3 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* setelah diberikan Latihan Target.

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre dan Posttest	-10,667	13	<,001

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2- tailed) $0,001 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “ Ada pengaruh yang signifikan model latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo”, **diterima**.

Tabel 3. 4 Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* setelah diberikan Latihan Target.

Ketepatan <i>Shooting</i>	Rata - rata	Selisih	Presentase
<i>Pretest</i>	24	4,57	19,05%
<i>Posttest</i>	28,57		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.5 di atas, menunjukan bahwa persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo setelah diberikan latihan target sebesar 19 05%.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo. Peningkatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal, serta efektivitas latihan berulang yang menghasilkan otomatisasi gerakan.

a. Faktor Internal

Peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo tidak hanya dipengaruhi oleh penerapan model latihan target, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor internal yang dapat dijelaskan secara ilmiah, khususnya komponen biomotor yang berkontribusi terhadap performa *shooting*. Komponen seperti kekuatan otot tungkai, konsentrasi, dan kesiapan mental merupakan bagian penting dalam keberhasilan *shooting*. Menurut Dana et al. (2023), kekuatan

otot tungkai berperan dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah. Sementara itu, kemampuan konsentrasi dan fokus sangat dibutuhkan dalam situasi tekanan tinggi agar pemain dapat mengarahkan bola secara tepat (Chaira et al., 2024).

Penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *controlling*, dan *dribbling* juga mempengaruhi kesiapan pemain dalam melakukan *shooting*. Menurut Ginting et al. (2019), keterampilan teknik dasar ini saling terintegrasi dalam menciptakan peluang dan mengeksekusi tembakan yang akurat. Kesiapan mental dan rasa percaya diri juga turut berkontribusi dalam meningkatkan performa *shooting*. Pemain yang mampu mengelola tekanan dan menunjukkan kepercayaan diri cenderung lebih konsisten dalam menghasilkan tendangan yang akurat. Dengan demikian, faktor fisik dan psikologis secara sinergis mendukung keberhasilan program latihan target.

b. Faktor Eksternal

Model latihan target memberikan stimulus spesifik bagi pemain untuk melatih akurasi dan kekuatan tendangan secara berulang dan terarah. Latihan target mendorong pemain untuk membentuk kebiasaan menendang ke sasaran tertentu, sekaligus melatih konsentrasi dan ketenangan saat menghadapi tekanan dalam permainan. Selain itu, dukungan dari lingkungan latihan seperti kualitas fasilitas, pendekatan pelatih, serta suasana tim yang mendukung juga memberikan kontribusi terhadap keberhasilan program latihan. Menurut Wahyuddin & Sidik Siregar (2024), lingkungan latihan yang kondusif, termasuk fasilitas yang memadai dan pendekatan pelatih yang efektif, berperan penting dalam meningkatkan performa *shooting* pemain futsal.

Peran pelatih menjadi elemen eksternal krusial. Pelatih yang mampu memberikan instruksi yang jelas, umpan balik yang membangun, serta pendekatan yang sesuai dengan karakter pemain dapat meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet dalam mengikuti program latihan. Pendekatan pelatih yang komunikatif dan adaptif mampu menciptakan suasana latihan yang kondusif, meningkatkan rasa percaya diri pemain, serta meminimalkan tekanan psikologis saat latihan berlangsung. Interaksi sosial dan suasana tim juga turut mempengaruhi performa individu. Dukungan antar pemain, semangat kerja sama tim, dan iklim kompetisi sehat dalam tim menjadi faktor eksternal yang memperkuat motivasi intrinsik atlet untuk terus berkembang, termasuk dalam aspek *shooting*.

c. Efektivitas Latihan Berulang dan Otomatisasi Gerakan

Latihan yang dilakukan secara berulang membentuk jalur saraf motorik. Hal ini membuat gerakan *shooting* menjadi lebih otomatis dan efisien. Pandangan ini diperkuat oleh teori *Law of Exercise* (Thorndike) dan pendapat Schmidt & Lee (2017) serta Bempa & Haff (2009) yang menekankan pentingnya repetisi dalam pembelajaran motorik. pengulangan gerakan yang konsisten akan memperkuat hubungan antara stimulus dan respons. Hal ini menyebabkan pemain tidak lagi bergantung pada kontrol kognitif penuh, melainkan dapat melakukan *shooting* dengan refleks yang lebih otomatis dan terarah (Magill & Anderson, 2014). Dengan latihan target yang dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dalam 4 minggu, pemain terbiasa mengeksekusi *shooting* ke arah target tertentu, sehingga terjadi otomatisasi dalam pengambilan keputusan dan gerak saat melakukan *shooting*.

Temuan ini juga sejalan dengan pernyataan Bempa dan Haff (2019) bahwa keterampilan motorik akan berkembang secara optimal ketika stimulus latihan diberikan secara bertahap dan berulang, dengan fokus pada kualitas teknik. Model latihan target yang dirancang dalam penelitian ini tidak hanya meningkatkan ketepatan *shooting*, tetapi juga memperkuat konsistensi teknik tendangan karena dilakukan dalam berbagai variasi gerak (seperti giring *shooting*, umpan *shooting*, dan zig-zag *shooting*).

d. Karakteristik Latihan Target terhadap Akurasi Latihan

Latihan dengan titik target pada gawang meningkatkan fokus, kontrol otot kaki, dan visualisasi arah tendangan. Dalam penelitian Alfari, Sudrajat, dan Rukmana (2024), menyatakan bahwa latihan pola target secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* dengan memperkuat kemampuan visualisasi arah tembakan dan kontrol otot kaki. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental dan pengambilan keputusan saat menghadapi tekanan pertandingan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan target berpengaruh dan efektif dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo. Peningkatan ditunjukkan dari hasil tes yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor *posttest* dibandingkan *pretest* sebesar 19,05%.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan:

1. Melakukan penelitian menggunakan populasi dan sampel dalam jumlah yang lebih besar dan divariasikan dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang melakukan penelitian yang serupa, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Menggali variasi dalam desain latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* agar lebih efektif lagi.

REFERENSI

- Akbari Karmansyah, M. A. (2024). Pengaruh Bentuk Latihan *Shooting* terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal di SMPN 13 Tasikmalaya. Universitas Siliwangi. Diakses dari <https://repositori.unsil.ac.id/13911/>
- Bompa, T. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.*
- Chaira Indah S1, Firmansyah Dahlan2, S. N., & Fakultas. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo Chaira. *Sports Culture*, 15(1), 72–86. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>
- Darma, Sarawita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Fajri, M., & Sawali, L. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal pada Siswa SMA Negeri 1 Pomalaa *Relationship Between Leg Muscle Power And Futsal Shooting Skills In SMA Negeri 1 Pomalaa. X*, 23–28.
- Ghaly Habibullah, A. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Futsal. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 98. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.16999>
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik *Control*, *Heading* Dan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124.
- Hidayat, A., Fikri, A., & Hardiyono, B. (2024). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani The Effect of Target Shooting Training on the Results of Shooting Accuracy in Soccer Athletes*. 8(2), 367–374.
- 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>
- Jasmani, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Muhammadiyah Palopo, U., Jenderal Sudirman, J., Palopo, K., & Guru Paud, P. (2023). *Football Shooting Ac-curacy at Olang Soccer School: Target Training. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(2), 174–180. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Kamaruddin, I. (2023). *Global Journal Sport Science Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Enrekang. 1*, 743–751. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
- Latihan, P., Terhadap, T., Shooting, K., Ekstrakurikuler, P., Deliany, V., Palmizal, A., Jambi, U., Olahraga, P. K., Jambi, U., & Shooting, K. (2024). Available online at [https://www.online-journal.unja.ac.id/score.4\(1\),79-89](https://www.online-journal.unja.ac.id/score.4(1),79-89).
- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi FC. *Ayanη*, 15(1), 37–48.
- Rahmadi, & Rizki, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Stopping Bola* dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Rajawali Pekanbaru. 8–27.
- Salahuddin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Satria, R. D. (2019). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Siswanti, I. L., & Dewa, I. D. M. A. W. K. (2020). Analisis *Passing*, *Control*, dan *Shooting* Futsal Putri pada Pertandingan Liga Mahasiswa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(2), 90–97.
- Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>