



Pengaruh Latihan Target Gawang terhadap Akurasi Shooting pada Permainan Futsal pada Siswa SMK Darul Qur'an Bengkel

Faozi Akbar^{1*}, Dadang Warta Chanra Wira Kesumah², Jamaludin³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru, Kec. Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia 83125.

Email Korespondensi: faozi7263@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan futsal pada siswa SMK Darul Qur'an Bengkel. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest untuk mengukur peningkatan kemampuan shooting siswa. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi shooting sebelum dan sesudah perlakuan latihan. Program latihan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan rata-rata nilai dari 54,6 pada pretest menjadi 77,8 pada posttest. Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Peningkatan ini terjadi karena adanya perbaikan koordinasi, konsentrasi, dan konsistensi dalam melakukan teknik shooting. Dengan demikian, latihan target gawang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting dalam permainan futsal.

Kata kunci: akurasi; futsal; menembak; pelatihan; target.

The Effect of Goal Target Training on Shooting Accuracy in Futsal Games among Students of SMK Darul Qur'an Bengkel

Abstract

This study aims to determine the effect of goal target training on shooting accuracy in futsal games among students of SMK Darul Qur'an Bengkel. This research used a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design to measure the improvement in shooting accuracy. The sample consisted of 15 students selected using purposive sampling based on their active participation in futsal extracurricular activities. Data collection was carried out using a shooting accuracy test conducted before and after the training intervention. The training program was implemented for four weeks with a frequency of three sessions per week. The results showed a significant increase in shooting accuracy, with the average score rising from 54.6 in the pretest to 77.8 in the posttest. Statistical analysis using a paired sample t-test indicated a significance value below 0.05, confirming a significant difference. This improvement occurred due to better coordination, concentration, and consistency in performing shooting techniques. Therefore, goal target training is effective in improving shooting accuracy in futsal games..

Keywords: accuracy; futsal; shooting; training; target.

How to Cite: Akbar, F., Kesumah, D. W. C. W. ., & Jamaludin, J. (2026). Pengaruh Latihan Target Gawang terhadap Akurasi Shooting pada Permainan Futsal pada Siswa SMK Darul Qur'an Bengkel. *Empiricism Journal*, 7(2), 2047-2054. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5814>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5814>

Copyright© 2026, Akbar et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) License.



PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar karena memiliki karakteristik permainan yang cepat, dinamis, dan kompetitif. Olahraga ini menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknik dasar yang baik agar mampu bermain secara efektif dalam situasi pertandingan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah *shooting*, yaitu kemampuan menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Keberhasilan dalam melakukan *shooting* sangat menentukan hasil akhir pertandingan sehingga menjadi aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Mahanani & Indriarsa, 2021).

Kemampuan *shooting* dalam futsal tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh tingkat akurasi atau ketepatan arah bola menuju sasaran. Akurasi *shooting* menjadi faktor penting karena peluang mencetak gol sangat bergantung pada kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat ke gawang. Pemain yang memiliki akurasi *shooting* yang baik akan lebih efektif dalam memanfaatkan peluang yang ada selama pertandingan. Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada peningkatan akurasi menjadi hal yang sangat penting dalam pembelajaran futsal (Syah et al., 2024).

Namun, berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, masih banyak siswa yang memiliki tingkat akurasi *shooting* yang rendah dalam permainan futsal. Hal ini terlihat dari banyaknya tendangan yang tidak tepat sasaran atau melenceng dari gawang sehingga peluang mencetak gol menjadi tidak optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kontrol teknik yang baik dalam melakukan *shooting*. Selain itu, kurangnya latihan yang spesifik juga menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kemampuan tersebut (Triansyah & Haetami, 2019).

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu metode latihan yang efektif dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. Latihan yang dilakukan secara umum tanpa fokus pada aspek tertentu cenderung kurang memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih spesifik, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan akurasi. Dengan demikian, siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* secara lebih efektif (Turnip et al., 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan yang bersifat spesifik dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga. Latihan yang terstruktur mampu meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, serta kontrol terhadap bola saat melakukan *shooting*. Selain itu, latihan yang berfokus pada target tertentu juga dapat membantu pemain dalam meningkatkan ketepatan arah tendangan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang tepat memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan teknik olahraga (Amalia & Lestari, 2025).

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi *shooting* pada siswa tingkat sekolah menengah kejuruan masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet atau pemain profesional. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks pembelajaran olahraga di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kekosongan tersebut.

Latihan target gawang merupakan salah satu metode latihan yang menekankan pada ketepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran tertentu. Dalam latihan ini, pemain dilatih untuk menendang bola ke area target yang telah ditentukan pada gawang. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, serta kontrol gerakan saat melakukan *shooting*. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah, kemampuan akurasi *shooting* siswa dapat meningkat secara signifikan (Amalia & Lestari, 2025).

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penerapan latihan target gawang secara sistematis dan terprogram pada siswa SMK dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Penelitian ini juga menggunakan desain eksperimen dengan pengukuran pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas metode latihan tetapi juga memberikan bukti empiris yang kuat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan olahraga khususnya futsal.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan futsal pada siswa SMK Darul Qur'an Bengkel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target gawang terhadap peningkatan akurasi *shooting* siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif metode *latihan* yang efektif bagi guru dan pelatih futsal. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran olahraga di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi

shooting siswa dalam permainan futsal. Desain ini digunakan karena mampu mengukur perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara langsung (William & Hita, 2019). Dengan adanya pengukuran awal dan akhir, peneliti dapat membandingkan hasil untuk mengetahui efektivitas latihan yang diberikan. Oleh karena itu, desain ini dinilai tepat untuk menjawab tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Darul Qur'an Bengkel. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan antara lain siswa aktif mengikuti latihan futsal dan memiliki kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih representatif dan sesuai dengan kebutuhan penelitian (Mardhiyah et al., 2025).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan target gawang, sedangkan variabel terikat adalah akurasi *shooting* dalam permainan futsal. Latihan target gawang merupakan bentuk latihan yang menekankan pada ketepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran tertentu. Sementara itu, akurasi *shooting* diukur berdasarkan kemampuan siswa dalam mengenai target yang telah ditentukan pada gawang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes akurasi *shooting* dengan menggunakan gawang yang telah diberi beberapa titik target dengan nilai tertentu. Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan *shooting* sebanyak sepuluh kali percobaan dari jarak yang telah ditentukan. Skor diberikan berdasarkan jumlah keberhasilan siswa dalam mengenai target tersebut. Instrumen ini dipilih karena mampu mengukur tingkat ketepatan *shooting* secara objektif dan terstandar.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap yang sistematis. Tahap pertama adalah pelaksanaan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa latihan target gawang selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Tahap terakhir adalah pelaksanaan posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan *shooting* siswa setelah mengikuti program latihan.

Program latihan target gawang dirancang secara bertahap dengan tingkat kesulitan yang meningkat. Pada tahap awal, siswa dilatih untuk menendang bola ke arah target dengan jarak yang relatif dekat. Selanjutnya, tingkat kesulitan ditingkatkan dengan menambah jarak dan memperkecil ukuran target. Latihan dilakukan secara berulang agar siswa dapat meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan kontrol terhadap bola. Dengan demikian, latihan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting*.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh berasal dari kelompok yang sama dan diukur dalam dua waktu yang berbeda. Sebelum dilakukan uji t, data terlebih dahulu diuji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memperoleh hasil yang lebih akurat. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, hasil analisis ini digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengukuran kemampuan akurasi shooting siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan target gawang. Data dikumpulkan dari 15 siswa yang menjadi sampel penelitian dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Pengukuran dilakukan dengan instrumen tes shooting ke arah target tertentu untuk mengetahui tingkat ketepatan siswa. Data hasil penelitian selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dipahami (Najib & Priambodo, 2019).

Data hasil pretest dan posttest akurasi shooting siswa disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan latihan target gawang. Nilai pretest menunjukkan kemampuan awal siswa yang masih relatif rendah, sedangkan nilai posttest menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan shooting siswa (Wahyudi & Wijaya, 2025).

Tabel 1. Data Pretest dan Posttest Akurasi Shooting

No	Pretest	Posttest
1	50	75
2	55	78
3	52	76
4	58	80
5	54	77
6	56	79
7	53	76
8	55	78
9	57	80
10	54	77
11	52	75
12	56	79
13	53	76
14	55	78
15	54	77

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata pretest lebih rendah dibandingkan dengan posttest. Untuk memperjelas perbandingan tersebut, dilakukan analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS 27 yang hasilnya disajikan pada Tabel 2. Nilai rata-rata pretest sebesar 54,6, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 77,8.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	54.6	2.32
Posttest	15	77.8	1.85

Selain itu, nilai standar deviasi pada posttest lebih kecil dibandingkan pretest yang menunjukkan bahwa hasil *shooting* siswa menjadi lebih konsisten setelah latihan. Konsistensi ini penting dalam permainan futsal karena berkaitan dengan stabilitas performa pemain. Dengan demikian, latihan target gawang tidak hanya meningkatkan rata-rata nilai tetapi juga meningkatkan kestabilan kemampuan siswa. Hal ini memperkuat efektivitas metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini (Putra & Faruk, 2025).

Untuk memastikan kelayakan analisis, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk melalui SPSS 27. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik (Ghozali, 2013). Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Sig.
Pretest	0.200
Posttest	0.200

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui pengaruh latihan target gawang terhadap akurasi shooting siswa. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Paired Sample t-Test

Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
-23.2	-32.45	14	0.000

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan target gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting siswa. Perbedaan nilai rata-rata yang cukup besar menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa. Untuk memperjelas perbandingan hasil pretest dan posttest, disajikan diagram pada Gambar 1. Diagram ini menunjukkan peningkatan yang jelas antara sebelum dan sesudah perlakuan.

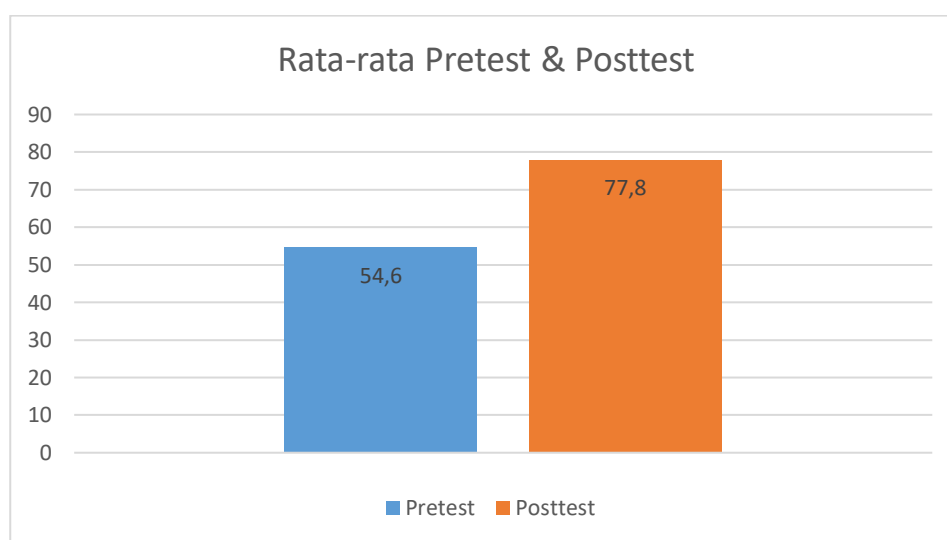
**Gambar 1.** Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Diagram tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Selisih rata-rata sebesar 23,2 menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memiliki dampak yang besar terhadap kemampuan shooting siswa. Peningkatan ini terjadi secara merata pada hampir seluruh sampel penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan target gawang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan target gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting siswa. Hal ini disebabkan karena latihan yang diberikan bersifat spesifik dan terarah pada sasaran tertentu. Latihan ini membantu siswa dalam meningkatkan koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki saat melakukan shooting (Wahyudi et al., 2025). Dengan demikian, siswa menjadi lebih mampu mengontrol arah bola dengan lebih baik.

Selain itu, latihan yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan memori gerak siswa. Pengulangan gerakan secara terus-menerus memungkinkan siswa untuk menguasai teknik shooting dengan lebih baik. Hal ini menyebabkan peningkatan konsistensi dalam hasil shooting yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian, latihan target gawang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Peningkatan akurasi *shooting* juga dipengaruhi oleh meningkatnya konsentrasi siswa selama latihan berlangsung (Ahmadi & Sari, 2025). Latihan yang menggunakan target tertentu menuntut siswa untuk fokus pada sasaran yang ingin dicapai. Hal ini membantu siswa dalam meningkatkan ketepatan arah tendangan. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya melatih aspek fisik tetapi juga aspek mental siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan berbasis target efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga (Rahmawati, 2026). Latihan yang spesifik terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan umum. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki dasar teoritis yang kuat. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya.

Dari sudut pandang teori pembelajaran motorik, latihan yang terarah dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan koordinasi dan kontrol gerakan. Hal ini sesuai dengan

prinsip bahwa keterampilan motorik berkembang melalui latihan yang konsisten (Mustafa & Sugiharto, 2020). Oleh karena itu, latihan target gawang menjadi metode yang tepat dalam meningkatkan akurasi shooting. Hal ini menjadi dasar ilmiah dari hasil penelitian yang diperoleh.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil yaitu hanya 15 siswa. Selain itu, waktu pelaksanaan penelitian yang terbatas juga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target gawang merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting siswa dalam permainan futsal. Metode ini dapat diterapkan dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan olahraga. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan target gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting siswa dalam permainan futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 54,6 menjadi 77,8 pada posttest setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, latihan target gawang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting siswa secara statistik.

Peningkatan kemampuan shooting siswa tidak hanya terlihat dari nilai rata-rata, tetapi juga dari konsistensi hasil yang semakin baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih kecil pada posttest dibandingkan pretest. Latihan yang dilakukan secara terarah dan berulang mampu meningkatkan koordinasi, kontrol gerakan, serta ketepatan arah tendangan siswa. Dengan demikian, latihan target gawang memberikan dampak positif baik dari segi teknik maupun kestabilan performa siswa.

Selain itu, latihan target gawang juga berkontribusi dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa saat melakukan shooting. Siswa dilatih untuk mengarahkan bola ke sasaran tertentu sehingga meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan saat bermain. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga aspek kognitif siswa. Dengan demikian, metode latihan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pembelajaran futsal di sekolah.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil dan waktu pelaksanaan yang terbatas. Keterbatasan tersebut dapat mempengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, latihan target gawang dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting dalam permainan futsal, khususnya pada tingkat sekolah menengah kejuruan. Metode ini dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dengan adanya metode latihan yang tepat, diharapkan kemampuan siswa dalam bermain futsal dapat meningkat secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan olahraga berbasis sekolah.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk menerapkan latihan target gawang sebagai salah satu metode pembelajaran dalam meningkatkan akurasi shooting siswa. Metode ini terbukti efektif karena memberikan latihan yang terarah dan spesifik terhadap sasaran tertentu. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, penggunaan metode latihan yang tepat dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal.

Bagi siswa, disarankan untuk melakukan latihan shooting secara rutin dan berkelanjutan, baik di sekolah maupun di luar jam pembelajaran. Latihan yang dilakukan secara konsisten akan membantu meningkatkan keterampilan motorik dan ketepatan dalam melakukan shooting. Selain itu, siswa juga perlu meningkatkan konsentrasi dan fokus saat melakukan latihan agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Dengan demikian, peningkatan kemampuan tidak hanya bergantung pada metode latihan, tetapi juga pada kesungguhan siswa dalam berlatih.

Bagi sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan sarana pendukung yang memadai dalam pelaksanaan latihan futsal. Ketersediaan alat seperti gawang, bola, dan media target akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas latihan siswa. Selain itu, sekolah juga dapat mengembangkan program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Dengan demikian, proses pembinaan olahraga di sekolah dapat berjalan lebih efektif dan terarah.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot, koordinasi, atau faktor psikologis yang dapat mempengaruhi akurasi shooting. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang lebih beragam dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian di bidang olahraga khususnya futsal dapat terus berkembang dan memberikan kontribusi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan metode latihan olahraga di lingkungan pendidikan. Penerapan latihan yang tepat tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik siswa, tetapi juga membentuk sikap disiplin dan kerja keras. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, siswa, dan pihak sekolah sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kualitas pembelajaran olahraga dapat terwujud secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, D., & Sari, V. I. P. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam. *Journal of Education and Culture*, 5(2), 26–31.
- Amalia, S. R. D., & Lestari, B. (2025). Pengaruh model latihan target terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1059–1063.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi analisis multivariat dengan program IBM SPSS. Edisi 7. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro, 160.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 139–149.
- Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan: Memahami perbedaan, implikasi, dan strategi pemilihan yang tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208–218.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Najib, M., & Priambodo, A. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Putra, D. P., & Faruk, M. (2025). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Hockey Indoor SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(7), 1607–1611.
- Rahmawati, I. H. (2026). Permainan Target Sebagai Strategi Efektif Meningkatkan Shooting Futsal Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 40–48.
- Syah, R. O., Putra, H. R. T., & Bhakti, Y. H. (2024). Upaya Meningkatkan Akurasi Passing pada Permainan Bola Futsal Menggunakan Media Target. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 955–961.

- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi Shooting futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(12).
- Turnip, F. G., Bacin, R. P. M., Gulo, A. F., Tafonao, D. J., Fadli, M., Sihombing, A. R., & Abdurrahman, E. (2025). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jayabama: Journal Peminat Olahraga*, 5(2), 31–40.
- Wahyudi, I., Gata Wijaya, R., Studi Pendidikan Jasmani, P., Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, F., Colombo No, J., Malang, K., Depok, K., Sleman, K., & Istimewa Yogyakarta, D. (2025). *Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Shooting Ditinjau dari Kemampuan Motorik pada Pemain Futsal SMP N 21 Kota Bengkulu*. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga>
- Wahyudi, I., & Wijaya, R. G. (2025). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Shooting Ditinjau dari Kemampuan Motorik pada Pemain Futsal SMP N 21 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 14(2), 152–186.
- William, W., & Hita, H. (2019). Mengukur tingkat pemahaman pelatihan powerpoint menggunakan quasi-experiment one-group pretest-posttest. *Jurnal SIFO Mikroskil*, 20(1), 71–80.