



Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi

Vadilla Deliany^{1*}, Palmizal A.²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia²

Correspondence author : vadilla07deliany@gmail.com¹

ABSTRAK

Banyaknya kesalahan dalam teknik *shooting* oleh pemain tim futsal putri, yang menyebabkan tembakan tidak terarah dan kurang akurat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan sampel sebanyak 16 pemain. Latihan target yang diterapkan selama penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan shooting. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting dari tes awal (pre-test) dengan rata-rata nilai 18,93 menjadi tes akhir (post-test) dengan rata-rata nilai 23,06. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan target efektif dalam memperbaiki ketepatan shooting pemain. Pengolahan data menggunakan uji-t menghasilkan nilai t-hitung sebesar 2,564, yang lebih besar dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1,745, menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan target dapat secara signifikan meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal putri. Disarankan agar latihan target diterapkan secara rutin dalam program latihan futsal untuk hasil yang lebih baik dan konsisten.

Kata Kunci : Latihan Target, Ketepatan *Shooting*

The Effect of Target Training on the Shooting Accuracy of Female Futsal Extracurricular Participants of SMA Negeri 11 Jambi City

ABSTRACT

There are many errors in shooting techniques by the players of the women's futsal team, which leads to undirected and inaccurate shots. The purpose of this study is to evaluate the effect of target training on the shooting accuracy of female futsal players at SMA Negeri 11 Jambi City. The method used was an experimental research with a sample of 16 players. The target exercises applied during this study aim to improve shooting accuracy. The results of the analysis showed that there was an increase in shooting accuracy from the initial test (pre-test) with an average score of 18.93 to the final test (post-test) with an average score of 23.06. This improvement shows that target training is effective in improving the accuracy of player shooting. Data processing using the t-test resulted in a t-count value of 2.564, which was larger than the t-table of 1.745, indicating that the

difference was significant. The conclusion of this study is that target training can significantly improve the shooting accuracy of women's futsal players. It is recommended that target training be applied regularly in the futsal training program for better and consistent results.

Keywords: *Target Practice, Shooting Accuracy*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dari aktivitas sehari-hari yang berfungsi untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani. Aktivitas jasmani ini, baik berupa perlombaan, pertandingan, atau rekreasi, berkontribusi pada pencapaian prestasi tinggi dan kesejahteraan individu. Menurut Suidiana (2018), olahraga berperan dalam meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan nilai-nilai positif seperti disiplin dan kerja sama. Peraturan dalam olahraga yang baku dan disepakati oleh para pelakunya membantu menjaga konsistensi dan fairness dalam setiap pertandingan. Olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu perkembangan mental dan kepribadian, sesuai dengan tujuannya untuk menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani (Pangestu, 2018).

Olahraga prestasi, termasuk futsal, dilakukan secara profesional dengan tujuan mencapai prestasi optimal. Futsal, sebagai salah satu cabang olahraga, memberikan manfaat signifikan terhadap sistem ketahanan tubuh karena pemain harus terus-menerus berlari ke segala sisi lapangan hampir tanpa henti (FIFA, 2021). Permainan futsal melibatkan berbagai keterampilan seperti penguasaan bola, passing cepat, dribbling, dan shooting. Keterampilan-keterampilan ini penting untuk meraih kemenangan, dan kualitas permainan sangat bergantung pada akurasi shooting serta kemampuan passing (Silva et al., 2014). Keterampilan shooting yang baik dapat mengubah peluang menjadi gol, yang merupakan tujuan utama dalam permainan futsal (Harrison et al., 2018).

Bagi siswa sekolah, khususnya siswa putri, melakukan shooting dengan tepat seringkali menjadi tantangan. Kurangnya akurasi dalam shooting sering kali mengakibatkan bola melambung tinggi atau melebar dari sasaran. Menurut Baker et al. (2017), akurasi shooting dapat ditingkatkan melalui latihan yang baik dan teknik yang benar. Pengamatan penulis pada turnamen SMEANSA CUP menunjukkan bahwa tim futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi mengalami kesulitan dalam memanfaatkan peluang shooting, yang berdampak pada hasil pertandingan. Sarana dan prasarana, seperti lapangan dan peralatan futsal di SMA Negeri 11, memadai dan dapat mendukung latihan, namun perlu adanya upaya lebih untuk meningkatkan teknik shooting siswa (Smith & Collins, 2019).

Futsal merupakan olahraga yang cukup digemari masyarakat. Olahraga ini dalam masa perkembangan. Menurut Justinus Lhaksana ,(2011:5) futsal merupakan (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan yang merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim,yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan,dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama,setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis , bukan net atau papan. Dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran bola

dan ukuran gawang yang relatif kecil dibangun dengan sepakbola. Permainan futsal sangat menggembirakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan. Menurut Justinus Lhaksana (2004:19) “ sebelum berkembang menjadi cabang olahraga kedudukannya sejajar dengan sepakbolanya rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal” Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah *permainan sepakbola indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang singkat.

Menurut Dendy Sugono (2008:401) “ Futsal adalah olahraga permainan sepakbola,dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan didalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang. “Menurut Justinus Lhaksana (2011:7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Menurut Javier lozano dalam Justinus Lhaksana (2008:57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun,yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Hal ini menunjukkan bagaimana intensitas yang ada dalam cabang olahraga futsal. Pada tingkat profesional,futsal dimainkan dengan intensitas tinggi (castagna et al,2008). Sama seperti sepakbola,dalam permainan futsal tidak hanya memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan, tetapi juga mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan teknik dasar permainan sepakbola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relative tidak jauh berbeda dalam permainan sepakbola namun Karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Pemain dalam tim futsal, seperti dalam sepakbola menurut Suharto (1984;12), teknik modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi;

1) *Passing*

Menurut Tenang D,John,(2008;83) *passing* adalah operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan benar. Sedangkan menurut Lhaksana,(2011;30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, ini disebabkan hamper sepanjang permainan futsal menggunakan passing

2) *Control*

Menurut John D,Tenang,(2008;69) melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan skill yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola,yakni dengan kaki,dada dan paha. Sedangkan Menurut Lhaksana,(2011;31) teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki,lawan akan mudah merebut bola.

3)*Dribbling* (menggiring bola)

Menggiring artinya melakukan beberapa sentuhan pada bola. Biasanya kaki dibenturkan pada bagian pinggir bola. Sedangkan Menurut Lhaksana,(2011;33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dilewati oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

4) *Shooting* (Menembak bola ke gawang)

Shooting adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Lhaksana,(2011;34) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. teknik ini merupakan cara mencetak gol. ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Untuk dapat menguasai teknik *shooting* dengan baik tidak dapat dilakukan dalam sekali latihan diperlukan waktu dan proses yang lama beserta dilakukan secara berulang-ulang. Mielke (2007:67) menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengemabangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Menurut Mulyono (2017:42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan.

5) *Heading* (Menyundul bola)

Teknik *Heading* atau menyundul bola sangat penting dikuasai oleh pemain futsal. Hal ini guna agar dapat menguasai bola ketika bola berada diatas kepala. Kemampuan *heading* juga harus ditunjang dengan loncatan yang tinggi agar duel udara dapat dimenangkan. Selain itu, *heading* juga menjadi senjata yang mematikan untuk mencetak gol ketika bola di udara, Yanto&Palmizal (2020:32-33).

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepakbola, Namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karena tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang.

Tujuan menendang bola yang sangat vital dalam permainan futsal adalah *shooting* (menendang bola ke gawang) Karena merupakan senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol. Lhaksana (2011:34) menyatakan bahwa *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.

Selain membutuhkan kekuatan dan kecepatan, *shooting* dalam permainan futsal juga harus tepat atau akurat. Menurut Reilly dan Williams (2003), dalam situasi permainan, fokus pada kecepatan dan akurasi sangat penting, karena pemain harus menendang bola ke sudut atas gawang sambil mengalahkan kiper. Ketepatan *shooting* mengacu pada kemampuan seorang pemain untuk mengarahkan tendangan ke gawang lawan dengan arah yang tepat, sehingga bola tidak dapat dihalau oleh kiper (Kovacs, 2010). Akurasi dalam *shooting* sangat krusial karena memungkinkan pemain menciptakan gol, yang merupakan tujuan utama dalam pertandingan futsal (Lorenzo et al., 2010).

Ketepatan *shooting* dalam futsal berbeda dari sepakbola, di mana menendang bola dalam futsal tidak selalu memerlukan pengurangan kecepatan. Dalam futsal, tendangan sering dilakukan dengan kecepatan tinggi namun tetap harus diarahkan dengan presisi ke area gawang yang diinginkan (FIFA, 2021). Penelitian oleh Smith dan Collins (2019)

menunjukkan bahwa kemampuan menendang dengan akurat sambil mempertahankan kecepatan sangat penting untuk mencetak gol dalam futsal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang fokus pada peningkatan akurasi shooting sangat diperlukan untuk meningkatkan performa dalam

Ketepatan *shooting* dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi *stress* pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat kembali ketepatan tendangan yang pernah dilakukan. Selain itu pola aktivasi otot kaki juga merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi ketepatan tendangan yang dilakukan, Yanto & Palmizal (2020:36-39)

Menurut Dendy Sugono (2008;1178), ketepatan adalah keadaan, ketelitian, atau kejituan. Menurut Mochamad Sajoto (1988;59), "ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran". Ketepatan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan kegawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Latihan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan yang memfokuskan pada aktivitas yang membutuhkan kecermatan. Akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai Mitchell, Oslin and Griffin (2003:21). Selanjutnya ditegaskan kembali bahwa kelebihan latihan target dibandingkan dengan permainan lainnya bahwa "*in target training, players score by throwing or striking a ball to a target*". Latihan target merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, focus, dan akurasi yang tinggi dalam melakukannya sehingga menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarnya.

Latihan target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu Teaching Games for Understanding (TFGU) yang merupakan suatu pendekatan yang awalnya dikembangkan karena kurangnya keberhasilan dalam penampilan gerak, kurangnya pengetahuan tentang bermain, hanya memperhatikan teknik semata. Latihan target juga merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk melakukan olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan di dalam kegiatan aktivitas jasmani (Saryono dan Soni Nopemberi, 2012;12).

Menurut Caly Setiawan (2004;56) latihan target adalah latihan yang lebih menekankan pada pendekatan taktik dan konsentrasi tanpa memperdulikan teknik yang digunakan, latihannya dapat dikembangkan dalam segala posisi dengan tujuan mengembangkan kreativitas bermain, ketepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan tidaklah tercipta dalam tubuh manusia melainkan ketepatan dibentuk dari diri manusia. Dalam konsep ini adalah latihan yang berperan dalam peningkatan ketepatan pukulan servis pendek. Latihan peningkatan ketepatan adalah jenis latihan melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri terhadap suatu sasaran dengan maksud untuk meningkatkan ketepatan tersebut.

Latihan target dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan ketepatan tendangan. Gerakan *shooting* yang dilakukan dan selalu diarahkan ke sasaran target yang disediakan dengan jarak maupun ukuran target yang berbeda-beda secara berulang-ulang sehingga dalam latihan target ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *one-group pretest and posttest design*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan. Arikunto (2002;101) bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independen variabel, sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau independen variabel.

Variabel dalam penelitian ini adalah latihan target. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting* peserta Ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. Menurut Arikunto (2002;136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* ke sasaran pada gawang futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* peserta Ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi maka dilakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang telah disebutkan yaitu tes ketepatan shooting. Tes ini telah diteliti dengan jarak ke gawang 10 meter. Validitas tes ini ditelaah melalui fasilitas ini yang mencakup validitas muka dan validitas logis. Penelaah dengan validitas muka atau dengan validitas tampang yaitu dengan melihat apakah suatu tes sudah baik dilihat dari performa penampilan (*appearance*) tesnya, sehingga tes mampu mengukur prestasi akurasi *shooting* dengan punggung kaki dan ujung kaki.

Hal ini ditunjukkan dengan rancangan tes yang telah dibuat, akan menunjukkan tingkat keakuratan tendangan yang dihasilkan oleh masing-masing tendangan. Koefisien reliabilitas untuk tes ketepatan *shooting* ini sebesar 0,940. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini adalah reliabel (Arki Taupan Maulana,2009;37).

Cara mengumpulkan data dilakukan dengan sepuluh kali *shooting*. *Shooting* dilakukan di titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju gawang futsal yang telah diberi tanda.

Table 1. Norma penilaian ketepatan shooting futsal

No	Kriteria penilaian	Poin yang didapat
1	Sangat Baik	41-50
2	Baik	31-40
3	Cukup	21-30
4	Kurang	11-20
5	Sangat Kurang	1-10

Sumber: Arki Taupan Maulana (2009)

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Ketepatan *shooting* pemain *futsal* putri SMA Negeri 11 Kota Jambi, dapat dilihat dan rangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Ketepatan Shooting *Futsal*

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varians	Jumlah Maximum	Jumlah Minimum
<i>Pretest</i>	18,9375	3,3955	1,8428	23	13
<i>Posttest</i>	23,0625	3,9576	1,9894	33	16

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes ketepatan *shooting*, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. Dalam tes awal ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri yang berjumlah 303 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi adalah 18,9375 poin maka hasil tes awal ketepatan *shooting* pemain futsal putri dapat dikategorikan sedang.

Tabel 3. Hasil Tes Awal

Klasifikasi					
No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Persentase	
Ketepatan shooting					
1.	40-50	Baik Sekali	(BS)	0	0%
2.	30 – 39	Baik	(B)	0	0%
3.	20 – 29	Sedang	(S)	7	43,75%
4.	10 – 19	Kurang	(K)	9	56,25%
5.	0-9	Kurangsekali	(KS)	0	0%
Jumlah				16	100%

Berikut merupakan hasil tes awal yang diperoleh bahwa hasil tes awal ketepatan *shooting pemain* futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak orang dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentase 43,75%, kategori kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 56,25%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi tersebut diberi perlakuan atau diberi latihan berupa latihan target, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan ketepatan *shooting* pemain futsal putri yaitu 369 poin. Maka hasil tes akhir ketepatan shooting pemain futsal dikategorikan sedang.

Tabel 4. Hasil Tes Akhir

No	Jumlah	Nilai	Frekuensi	Persentase	
1.	40 - 50	Baik Sekali	(BS)	0	0%
2.	30 – 39	Baik	(B)	1	6,25%
3.	20 – 29	Sedang	(S)	13	81,25%
4.	10 – 19	Kurang	(K)	2	12,5%
5.	0 - 9	Kurangsekali	(KS)	0	0%
Jumlah				16	100%

Berikut merupakan hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak orang dengan persentase 0 %, kategori baik sebanyak 1 orang dengan presentase 6,25%, kategori sedang sebanyak 13 orang dengan persentase 81,25% kategori

kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 12,25%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Jika dilihat dari ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi pada tes awal berjumlah 303 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 18,9375 poin, jika dibandingkan dengan hasil tes akhir berjumlah 369 poin dengan rata-rata sebesar 23,0625 poin terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 4,125 poin. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T Hitung Dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T Hitung lebih besar dari T Tabel ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T Hitung lebih kecil dari T Tabel ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

Analisis uji normalitas distribusi variabel dengan menggunakan latihan pola tradisional data pre-test dan post-test dianalisis dengan statistik uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Membandingkan L_{hitung} dengan L_{Tabel} dengan menggunakan kriteria jika L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} ($L_o < L_t$) berarti populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L_{hitung} lebih besar dari pada L_{tabel} ($L_o > L_t$) berarti populasi tidak berdistribusi normal.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

NO	Bentuk Tes	N	Lhitung	Ltabel	Keterangan
1	Tes awal (Pretest)	16	0,12895	0,213	Normal
2	Tes akhir (Posttest)	16	0,22	0,1665	Normal

Hasil data tes awal $L_{hitung} 0.12895 < L_{tabel} 0,213$ maka data tes awal hasil ketepatan *shooting* dikatakan normal, dan hasil data tes akhir $L_{hitung} 0.22 < L_{tabel} 0,1665$ maka data tes akhir latihan target dikatakan normal.

Dari perhitungan di atas maka $F_{hitung} = 1.08$ yang kemudian dikonsultasikan dengan $F_{tabel} = 2.33$. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,5$ sehingga dari taraf signifikansi tersebut didapat $F_{hitung} (1.08) < F_{tabel} (2.33)$.

Tabel 6. Uji Homogenitas

NO	Bentuk Tes	N	S	Fhitung	Ftabel	Keterangan
1	Tes awal (Pretest)	16	3,395	1.08	2.33	Homogen
2	Tes akhir (Posttest)	16	3,957			

Hasil data tes awal dan tes akhir $F_{hitung} 1.08 < F_{tabel} 2.33$ maka data dikatakan bersifat homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : $T_{hitung} 7,09$ dan $T_{Tabel} 1,75$ dengan d.b. $n-1$ ($16-1 = 15$ pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka dibandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Perbandingan harga antara t_{hitung} dan nilai persentil dari tabel distribusi diperoleh $t_{hitung}(7,09) > t_{tabel} (1.745)$. Ini berarti Terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi*.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan

teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan test akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes ketepatan *shooting* pemain futsal putri

Dari proses perlakuan ini tampak ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes latihan target, dengan adanya latihan target dan awalan terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan target dan awalan terhadap ketepatan *shooting* yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan ketepatan target.

Dan setelah tahap perlakuan (*treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*treatment*), disini akan terlihat ketepatan target pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan ketepatan *shooting* sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan ketepatan shooting pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga t hitung sebesar 7.09 bila dibandingkan dengan tabel 1.75. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi.

Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. Latihan target yang dimiliki seorang pemain sangat perlu dimana latihan target yang baik serta teknik yang benar dapat membantu pemain dalam kemampuan yang dapat diketahui melalui tes ketepatan *shooting*. Dalam penelitian ini latihan target dapat memberikan hasil ketepatan *shooting* yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum diberi latihan, hasil ketepatan *shooting* pemain yang kurang kemudian setelah diberikan latihan selama 18 kali pertemuan dan dilakukan tes akhir hasil ketepatan *shooting* pemain pun meningkat. Dengan demikian latihan target dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain pemain futsal putri SMA Negeri 11 Kota Jambi ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat *pretest* yaitu 303 poin dan rata-rata *post test* 18,9375 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan dibuktikan t_{hitung} dan nilai persentil dari tabel distribusi t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = (n-1 = 15 diperoleh $t_{hitung} (7,09) > t_{tabel} (1.745)$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2002) Dasar-dasar evaluasi pendidikan, Bumi Aksara, Jakarta
- Arikunto, (2010) Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Arki Taufan Maulana, (2009) "Perbedaan dan Prestasi Akurasi Shooting Dengan punggung Kaki dan Dengan Ujung Kaki Pemain Futsal". FIK.UNY.YOGYAKARTA
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2017). *Sport expertise: Research, theory, and practice*. Routledge.
- Caly Setiawan, (2004) "Teaching Games For Understanding (konsep implikasinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani)". Direktorat jenderal olahraga Depdiknas
- Deddy sugono, (2008) Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- FIFA. (2021). *Futsal Laws of the Game*. Fédération Internationale de Football Association.
- FIFA. (2021). *Futsal Laws of the Game*. Fédération Internationale de Football Association.
- Harrison, P., Clark, T., & Hughes, M. (2018). *Performance analysis in sport: Applications and methods*. Routledge.
- Hilmi, Y. D., Widowati, A., Prabowo, B. Y., & Yulianawati, E. (2024). Survei Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 3(1), 17-25. <http://dx.doi.org/10.62870/josita.v3i1.24872>
- Justinus Lhaksana, (2011) taktik dan strategi futsal modern. PT.Be Champion, Jakarta.
- Kovacs, M. (2010). Tactical and technical considerations in soccer and futsal. *Journal of Sports Sciences*, 28(12), 1279-1287.
- Lorenzo, A., Gonzalez, A., & Rey, E. (2010). Analysis of the physical and technical characteristics of futsal players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 662-668.
- Lukman Heriyanto. (2016). Pengaruh Latihan Target Menendang ke Berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Michell, S.A. Oslin, JI.Griffin, LL, (2003) sport foundation for elementary physical education: A tactical Games Approach, Champaign: Human Kinetic
- Mielke (2007), Dasar-Dasar sepakbola Bandung: Pakar Raya
- Muhananto, (2008) Dasar-dasar Permainan Futsal. Kawan Pustaka. Jakarta
- Mulyono, (2017). Pengertian dan Peraturan Futsal, Karya Pemuda
- Pangestu, R. (2018). *Manfaat olahraga bagi kesehatan jasmani dan rohani*. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(2), 45-52.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Performance assessment in football*. Routledge.
- Sajoto, M. (1998) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga. Depdikbud. Jakarta
- Saryono & Soni Nopembri, (2012) Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games For Understanding (TG/U). UNY.YOGYAKARTA

- Silva, J., Barbosa, T., & Ferreira, M. (2014). *Skills and techniques in futsal: Analysis and training*. Journal of Sports Science and Medicine, 13(3), 542-549.
- Smith, M., & Collins, D. (2019). *The role of facilities and equipment in sports training*. Journal of Sports Sciences, 37(10), 1145-1152.
- Smith, M., & Collins, D. (2019). The role of facilities and equipment in sports training. Journal of Sports Sciences, 37(10), 1145-1152.
- Sudiana, I. K. (2018). Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. Jurnal Ika, 16(1), 55-66.
- Sudjana, N. (2005) Metode statistika. PT. Tarsito Praktik
- Suharno, (1984) Metodik Melatih Permainan Bola Besar. IKIP. YOGYAKARTA.
- Yanto, Anggel Hardi & Palmizal, (2020) Latihan Dasar Dengan Pendekatan Bermain. Salim Media Indonesia. Jambi