



## Pengaruh Latihan *Shooting* menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal

Cep Jamaludin<sup>1</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>2</sup>, Alam Hadi kosasih<sup>3</sup>, Z. Arifin<sup>4</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIK Universitas Garut<sup>1234</sup>

[cepjamaludin1112@gmail.com](mailto:cepjamaludin1112@gmail.com)<sup>1</sup>,

[alamhadikosasih@uniga.ac.id](mailto:alamhadikosasih@uniga.ac.id)<sup>2</sup>, [z.arifin.pjkr@uniga.ac.id](mailto:z.arifin.pjkr@uniga.ac.id)<sup>3</sup>, [a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id](mailto:a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 16 Garut dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh Pembina, sehingga proses latihan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan shooting menggunakan sasaran terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 16 Garut. Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (Quasi Eksperiment) pengambilan data dengan one groups pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok banding. Instrumen penelitian berupa tes tendangan shooting menggunakan sasaran permainan futsal. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 16 Garut yang berjumlah 20 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu 20 siswa. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai t hitung  $> t$  tabel yaitu  $6,08 > 1,73$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan sasaran terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 16 Garut.

**Kata Kunci:** Futsal, Latihan Shooting, Sasaran Tembak

### Abstract

*This research was conducted because the students participating in the futsal extracurricular activity at SMAN 16 Garut were considered less enthusiastic and less interested in the training methods provided by the coach, resulting in suboptimal training sessions. The study aims to determine whether there is an effect of target-based shooting training on improving the shooting accuracy of futsal extracurricular participants at SMAN 16 Garut. This research is a quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design, which means the experiment was conducted on only one group without a comparison group. The research instrument used was a futsal shooting test with a target. The population of this study consisted of 20 students who participated in the futsal extracurricular activity at SMAN 16 Garut. The sampling technique used was total sampling, where the entire population was taken as the research sample, amounting to 20 students. Data analysis techniques included prerequisite tests such as normality, homogeneity, linearity, and t-tests. The results of the study showed that the calculated t-value was greater than the table t-value, namely  $6.08 > 1.73$ . Therefore, the hypothesis stating that there is a significant effect of target-based training on improving the shooting accuracy of futsal extracurricular participants at SMAN 16 Garut is accepted.*

**Keywords:** Futsal, Shooting Practice, Target Shooting

## PENDAHULUAN

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu futbol sala, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000an permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Futsal merupakan olahraga yang saat ini bisa dikatakan berkembang dengan pesat sekarang banyak orang yang mengetahui tentang futsal. Gelanggang olahraga yang tadinya hanya untuk bermain bola voli, bulutangkis dan bola basket kini banyak dilengkapi gawang atau membangun lagi tempat untuk bermain futsal. Menurut Syakur dan Paramitha (dalam Mashud, Hamid dan Abdillah, 2019) futsal adalah “Suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu/ tim yang setiap tim mempunyai anggota lima orang”. Sedangkan tujuan permainan futsal menurut Mashud et al. (2019) adalah “Memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan yang dimainkan oleh lima orang dalam setiap tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Peraturan permainan futsal tidak sama dengan peraturan permainan sepak bola biasa, tetapi teknik dan taktik yang dipakai dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola biasa. Oleh karena itu dalam permainan futsal para pemain dituntut mampu melakukan gerak-gerak dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut seperti, lari, menendang, 1 melempar, dan sebagainya. Gerak-gerak dasar tersebut jika sering dilakukan dengan teknik yang baik maka akan menjadi suatu gerakan yang refleks, tepat, dan benar. Selain itu hal tersebut juga akan meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya. Penguasaan teknik sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain disemua cabang olahraga, karena tidak kalah penting dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurna pun

perkembangan fisik, pengalaman, dan taktik yang sudah di persiapkan, apabila teknik tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak akan mungkin dapat di capai.

Menurut Hawindri (dalam Hutomo, Kristiyanto dan Purnama, 2019) ada 5 (lima) teknik dasar dalam futsal yaitu “Teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar menembak bola (shooting)”. Sedangkan menurut Toha (2020) “Teknik dasar permainan futsal antara lain dribbling, passing, control, heading, serta shooting”. Salah satu dari keterampilan atau kemampuan tersebut yang sangat penting yang mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah menendang bola. Menendang adalah keterampilan fundamental dan menentukan dalam olahraga futsal, secara rutin digunakan untuk mencapai perkembangan bola yang efektif dan kesuksesan skor pertandingan. Sama halnya dengan sepak bola, menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shooting at the goal). Menurut Istofian & Amiq (dalam Nosa, dkk. 2018) “Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya”.

Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting kearah target secara tepat. Kemampuan shooting dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan shooting dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain futsal yang menguasai teknik shooting yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam permainan futsal adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan futsal, ada pula penguasaan teknik shooting yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain futsal adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan akurasi shooting bermain futsal. Mengingat pentingnya ketrampilan shooting tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi futsal. Setiap pemain futsal perlu dilatih keterampilan

shooting. Demikian juga pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut, dalam rangka untuk meningkatkan prestasi keterampilan shooting para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan shooting secara intensif dengan program latihan yang benar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada latihan shooting dalam futsal yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang kerena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, siswa dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan belum maksimal. Belum adanya pengaruh latihan menendang ke berbagai sasaran meningkatkan kemampuan ketepatan shooting, dalam permainan futsal, perlu adanya peningkatan ketepatan shooting menggunakan latihan menendang ke berbagai sasaran pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut.

Pentingnya tendangan shooting dalam permainan futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi siswa sekolah melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan shooting tidak tepat pada sasaran yang dinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan shooting kearah sasaran gawang. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik shooting yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan latihan akurasi shooting dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi shooting yang baik

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experimental) dan desain one-group pretest-posttest design. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan sasaran terhadap ketepatan shooting siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 16 Garut. Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Garut tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 20 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel penelitian menggunakan

teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa tes menendang bola ke gawang menurut Narlan & Abdul (2017), yang bertujuan mengukur keterampilan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola. Tes dilakukan sebanyak 10 tendangan dari tiga titik berbeda dengan jarak 12 meter. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi lapangan dan tes keterampilan shooting sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data mencakup uji normalitas, uji homogenitas, uji varians, dan uji t. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah diberi perlakuan berupa latihan shooting menggunakan sasaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data dalam penelitian ini adalah hasil tes ketepatan *shooting* futsal yang diperoleh dari tes awal (sebelum diberi perlakuan) dan tes akhir (setelah diberi perlakuan), yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025 (sampel). Data tersebut, penulis deskripsikan dalam Tabel 1 dan 2 di bawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Tes Awal *Shooting*

No.	Nama	Waktu	Tes Awal			Jumlah
			T-Skor	Skor	T-Skor	
1	Daffa Fathir Firdaus	10,23	43	13	37	80
2	Kharis Nursalim	9,64	53	28	57	110
3	Arya Bima Ardylaga	9,63	53	10	33	86
4	Arfah Jalu Fathurosit	10,46	39	13	37	76
5	Dias Maulana Ahmad	9,85	49	21	48	97
6	Ilham Sopian	9,9	48	23	50	98
7	Azhar Hibatulloh	10,52	38	28	57	95
8	Mochamad Reza Albadar	10,23	43	17	42	85
9	Hafiz Azrial Ramdhan	10,32	41	14	38	79
10	Rhiu Apri Arpan Fauzi	9,76	52	27	56	108
11	Salman Fariz Al-Fariqi	9,85	52	10	33	85
12	Fachri Sakti Ramdhani	10,78	33	28	57	90
13	Dzaky Muhammad Ramdan	10,2	43	27	56	99
14	Fahri Nizammudin	9,99	51	23	50	101
15	Faisal Tri Angga Rahman	10,41	23	23	50	73
16	Moch Syakib	10,07	45	14	38	83
17	Dapa Pawa Rahmat	10,02	46	16	41	87
18	Septian Abdul Muluk	9,67	53	14	38	91
19	Moch Tristan A Maulana	10,03	46	14	38	87
20	Fauzan Mulkia Nurkholik	9,42	56	15	39	95

Tabel 2. Data Hasil Tes Akhir *Shooting*

No.	Nama	Tes Akhir			Jumlah	
		Waktu	T-Skor	Skor		
1	Daffa Fathir Firdaus	10,41	40	31	61	101
2	Kharis Nursalim	10,25	46	28	57	103
3	Arya Bima Ardylaga	10	47	32	63	110
4	Arfah Jalu Fathurosit	10,84	32	30	60	92
5	Dias Maulana Ahmad	9,35	68	23	50	107
6	Ilham Sopian	7,89	82	31	61	143
7	Azhar Hibatulloh	9,52	55	28	37	112
8	Mochamad Reza Albadar	9,56	54	26	55	109
9	Hafiz Azrial Ramdhan	9,55	54	30	60	114
10	Rhiu Apri Arpan Fauzi	10,13	45	38	71	116
11	Salman Fariz Al-Fariqi	9,14	48	30	60	108
12	Fachri Sakti Ramdhani	9,27	59	23	52	109
13	Dzaky Muhammad	9,16	62	28	57	119
14	Fahri Nizammudin	9,27	59	22	49	108
15	Faisal Tri Angga Rahman	9,33	57	32	63	120
16	Moch Syakib	10,02	46	28	57	103
17	Dapa Pawa Rahmat	9,41	56	15	39	95
18	Septian Abdul Muluk	8,99	63	15	39	102
19	Moch Tristan A Maulana	8,07	80	15	39	119
20	Fauzan Mulkia Nurkholik	8,84	66	26	55	127

Data tersebut di atas diperoleh dengan menggunakan pendekatan statistik sesuai dengan Prosedur Pengolahan data yang dikemukakan dalam BAB III. Dari pengolahan data tersebut diperoleh deskripsi data berupa hasil perhitungan skor rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan varian hasil tes awal dan tes akhir. Deskripsi hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi,dan Varians dari Setiap Tes

Variabel Tes	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Tes Awal	90,5	10,3	106,09
Tes Akhir	111,3	11,3	127,69

Pengujian normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal. Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Pengujian Normalitas Data

Variabel Tes	Nilai $X^2$ <i>itung h</i>	Nilai $X^2$ <i>bel (<math>\alpha = ta 0,05</math>)</i>	Kesimpulan
Tes Awal	1,31	5,99	Normal
Tes Akhir	2,90	5,99	Normal

Untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang akan diteliti, maka homogenitas sampel penelitian diolah dengan menggunakan pendekatan uji homogenitas. Hasil penghitungan homogenitas sampel, dapat dilihat pada Tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Pengujian Homogenitas Data

Variabel	Nilai $F_{hitung}$	Nilai $F_{tabel} (0,05) (20:20)$	Hasil
Tes Awal			
Tes Akhir	1,20	2,12	Homogen

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak dengan menggunakan uji  $t'$ . Dalam hal ini perlu dirumuskan hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan (berarti) latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025”. Hasil penghitungan uji  $t'$  atas data dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	$t'_{hitung}$	$t'_{tabel} \square \square$ 0,95	Kesimpulan
Tes Awal	6,08	1,73	Signifikan
Tes Akhir			

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis ( $H_0$ ) apabila  $t' \leq 1,73$  dan tolak hipotesis jika  $t' \geq 1,73$ . Berdasarkan tabel tersebut di atas ternyata  $t'$  *hitung* sebesar 3,61 lebih besar dari  $t'$  *tabel* (1,73) dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis ( $H_0$ ) ditolak pada taraf nyata  $\alpha = 0,95$ . Ini berarti “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025”.

## PEMBAHASAN

Dalam menganalisis suatu data, terlebih dahulu perlu diadakan pencocokan terhadap hipotesis hasil penelitian yang diajukan sebagaimana yang telah diajukan dalam BAB II yaitu “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025”. Melalui pengujian hipotesis secara statistika, hipotesis tersebut diterima yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025”. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan  $t'$  *hitung* sebesar 6,08 berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t'$  *tabel* sebesar 1,73).

Latihan *shooting* menggunakan sasaran dalam penelitian ini dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan botol air meniral yang dipasang disudut atas, tengah dan bawah kanan dan kiri gawang. berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu siswa untuk dapat lebih cepat meningkatkan ketepatan teknik *shooting* dalam permainan futsal. Kemampuan shooting dalam permainan futsal merupakan salah satu komponen keterampilan teknik yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol. Shooting yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan otot tungkai, tetapi juga pada koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta akurasi arah bola menuju target (Seran et al., 2024). Latihan sasaran tembak (target shooting) menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi karena melatih

pemain agar mampu mengontrol kecepatan, sudut, dan arah bola dengan presisi tinggi (Anam & Rizqi Azizah, 2024).

Menurut Kadhim et al. (2024), latihan khusus yang mengombinasikan kecepatan dan ketepatan tembakan dapat meningkatkan kemampuan shooting hingga 25% dalam waktu delapan minggu. Hal ini diperkuat oleh penelitian Noonun et al. (2025) yang menemukan bahwa program latihan stasiun berbasis shooting secara signifikan memperbaiki akurasi tembakan pada atlet futsal universitas. Selain itu, latihan yang menggunakan variasi sasaran seperti target kecil atau titik warna tertentu pada gawang terbukti meningkatkan fokus visual dan kontrol motorik halus pemain (Handayani et al., 2024). Kemampuan shooting yang baik juga dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Rifqi Aiman dan Darmanto (2024) menunjukkan adanya korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap akurasi tembakan sebesar  $r = 0.71$ . Seran et al. (2024) menambahkan bahwa daya ledak tungkai (leg power) merupakan prediktor penting dalam menghasilkan kecepatan bola saat shooting. Oleh karena itu, latihan plyometrik dan drill kekuatan sangat dianjurkan untuk mengoptimalkan hasil tembakan (Safitra Madu et al., 2024).

Selain faktor fisik, aspek psikologis seperti konsentrasi dan kecemasan juga memiliki peran penting. Hasmyati dan Mappanyukki (2023) mengemukakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan akurasi shooting hingga 18% karena gangguan fokus dan ketegangan otot. Sebaliknya, pemain dengan tingkat konsentrasi tinggi mampu mengontrol tembakan lebih stabil meski dalam kondisi tekanan pertandingan (Mahani & Indriarsa, 2024). Dalam konteks latihan, pelatih perlu menambahkan elemen simulasi pertandingan untuk membantu pemain mengontrol stres kompetitif. Selain aspek individual, strategi latihan yang sistematis turut menentukan peningkatan kemampuan shooting. Firmansah et al. (2024) membuktikan bahwa penggunaan permainan sasaran target (target game) mampu meningkatkan akurasi shooting pada pemain usia remaja secara signifikan.

Model latihan ini mengombinasikan unsur permainan, tantangan, dan umpan balik visual yang efektif dalam memperkuat koordinasi mata-kaki. Menurut Handayani et al. (2024), latihan yang disusun secara bertahap dari target besar menuju target kecil memberikan efek pembelajaran motorik yang lebih kuat. Dari segi biomekanika, posisi tubuh, sudut ayunan kaki, serta perkenaan bola menjadi faktor teknis yang memengaruhi

hasil shooting (Noonun et al., 2025). Gerakan yang efisien, dengan titik tumpu yang stabil dan rotasi pinggul yang optimal, meningkatkan kecepatan serta akurasi bola. Hasil ini selaras dengan penelitian internasional oleh Kadhim et al. (2024) yang menegaskan pentingnya koordinasi antar-segmen tubuh dalam menghasilkan tembakan optimal. Dengan demikian, integrasi latihan teknik, fisik, dan psikologis menjadi pendekatan holistik dalam pengembangan kemampuan shooting futsal.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapatnya pengaruh yang signifikan dari Latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 16 Kabupaten Garut tahun ajaran 2024/2025. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan  $t$ -hitung sebesar 6,08 berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t_{tabel}$  sebesar 1,73).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Rizqi Azizah, A. (2024). *Latihan target gawang terhadap ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki pada Satria Lorenz Futsal Academy*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(1).
- Firmansah, A., Nurhidayat, D., & Hakim, L. (2024). *Peningkatan ketepatan shooting pada permainan futsal melalui permainan sasaran target siswa usia 14-15 tahun*. Journal On Education, 5(3).
- Handayani, P., Handayani, W., & Putri, S. A. R. (2024). *Survey ability futsal shooting accuracy of Ramayana futsal athletes*. PPSDP International Journal of Education, 3(2), 53-65.
- Hasmyati, & Mappanyukki, A. (2023). *The relationship between anxiety level and shooting accuracy in futsal athletes*. Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA).
- Hutomo, D., Kristiyanto, A., & Purnama, S. (2019). *Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 4(2), 115–124.
- Kadhim, T. H., Abdulridha, S., & Murad, N. (2024). *The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(1).
- Mahani, R. A., & Indriarsa, N. (2024). *Hubungan konsentrasi terhadap ketepatan*

*shooting pada ekstrakurikuler futsal putri.* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, M. (2019). *Pembelajaran Teknik Dasar Futsal dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Narlan, & Abdul. (2017). *Tes Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Noonun, C., Tulyakul, S., & Disawat, M. (2025). *Effect of the station training program on shooting accuracy in futsal*. African Educational Research Journal, 13(4), 403-410.
- Nosa, A., Istofian, R., & Amiq, F. (2018). *Analisis Teknik Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(1), 45–53.
- Rifqi Aiman, I., & Darmanto, F. (2024). *The relationship between leg muscle strength and balance with shooting accuracy among futsal extracurricular participants*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 17(2).
- Safitra Madu, R., Pamot Raharjo, H., & Raharjo, A. (2024). *The influence of drill method and leg power training on shooting accuracy in futsal club players*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Seran, M. R., Sumaryanti, & Munir, A. (2024). *Correlation of balance, coordination, and power of leg muscles to the quality of shooting ability in futsal games*. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 7(4), 1794-1802.
- Syakur, A., & Paramitha, D. (2019). *Futsal: Teori dan Praktik Permainan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Toha, A. (2020). *Teknik Dasar Permainan Futsal untuk Pemula*. Yogyakarta: Deepublish.