

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN TARGET TERHADAP
HASIL *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 14 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Dhya Febriany Shadza

NIM 06061282126053

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN TARGET
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 14 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Dhya Febriany Shadza

NIM : 06061282126053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
dan Kesehatan**



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing, Pendidikan Jasmani



Ahmad Richard Victorian, M.Pd

NIP. 198905062023211023

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN
TARGET TERHADAP HASIL *SHOOTING*
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 14 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Dhya Febriany Shadza

Nim : 06061282126053

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Dan Kesehatan

Destriani, M. Pd
Nip. 198912012019032018

Pembimbing, Pendidikan Jasmani

Ahmad Richard Victorian, M.Pd,
Nip. 198905062023211023



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN
TARGET TERHADAP HASIL *SHOOTING*
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 14 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Dhya Febriany Shadza

NIM : 06061282126024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ahmad Richard Victorian, S.Pd, M.Pd

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd

Indralaya, 16 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 1989120120

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Dhya Febriany Shadza

NIM 06061282126053

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan Dengan Sungguh-Sungguh Bahwa Skripsi Yang Berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Target Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 14 Palembang” Ini Adalah Benar-Benar Karya Saya Sendiri Dan Saya Tidak Melakukan Penjiplakan Atau Pengutipan Dengan Cara Yang Tidak Sesuai Dengan Etika Keilmuan Yang Berlaku Sesuai Dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila Di Kemudian Hari, Ada Pelanggaran Yang Ditemukan Dalam Skripsi Ini Dan/Atau Ada Pengaduan Dari Pihak Lain Terhadap Keaslian Karya Ini, Saya Bersedia Menanggung Sanksi Yang Dijatuhkan Kepada Saya.

Demikian Pernyataan Ini Dibuat Dengan Sungguh-Sungguh Tanpa Pemaksaan Dari Pihak Manapun.

Indralaya, 16 Juli 2025

Yang Membuat

Pernyataan



Dhya Febriany Shadza

NIM.06061282126053

PRAKATA

Skripsi Dengan Judul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Target Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 14 Palembang” Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam Mewujudkan Skripsi Ini, Penulis Telah Mendapatkan Bantuan Dari Berbagai Pihak. Oleh Sebab Itu, Penulis Mengucapkan Terima Kasih Kepada Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd, M.Pd Sebagai Pembimbing Atas Segala Bimbingan Yang Telah Diberikan Dalam Penulisan Skripsi Ini. Penulis Juga Mengucapkan Terima Kasih Kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri Dan Ibu Destriani, M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Telah Memberikan Kemudahan Dalam Pengurusan Administrasi Selama Penulisan Skripsi Ini. Ucapan Terima Kasih Juga Ditunjukkan Kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd Selaku Penguji Yang Telah Memberikan Sejumlah Saran Untuk Perbaikan Skripsi Ini. Lebih Lanjut, Penulis Juga Mengucapkan Terima Kasih Kepada Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Yang Telah Memberikan Ilmu Pengetahuan Dan Bimbingan Selama Penulis Mengikuti Perkuliahan, Terima Kasih Banyak Kepada Para Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negei 14 Palembang Yang Telah Mendukung Dan Membantu Selama Penulis Melakukan Penelitian Dalam Rangka Menyelesaikan Skripsi Ini. Tidak Lupa Terima Kasih Kepada Semua Pihak Yang Telah Memberi Bantuan Sehingga Skripsi Ini Dapat Diselesaikan.

Indralaya, 16 Juli 2025

Penulis



Dhyia Febliany Shadza
06061282126053

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Target Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Smp Negei 14 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam Menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan do’a dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka

Indralaya, 16 Juli 2025



Dhya Febriany shadza

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Assalammualaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi penulis kekuatan, membekali penulis dengan ilmu pengetahuan serta Kesehatan dan karunia serta kemudahan yang engkau berikan, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Untuk Nenek Nety tersayang , terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan dukungan yang telah engkau berikan. Engkau bukan hanya nenek, tapi juga ibu, sahabat, dan penasihat bagi penulis. Dukunganmu, baik secara emosional maupun finansial, telah membantuku mencapai titik ini, dan doa-doamu telah menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Terima kasih juga atas dukungan finansial yang selalu engkau berikan untuk penulis, sehingga penulis dapat fokus pada pendidikan. Penulis sangat beruntung memiliki nenek seperti engkau. Skripsi ini kuperssembahkan sebagai tanda terima kasih dan sayangku. Penulis berharap dapat membuatmu bangga dan menjadi contoh yang baik. Nenekku tersayang, penulis mencintaimu dan penulis akan selalu bersyukur atas segala yang telah engkau lakukan untuk penulis.
2. Untuk Mama tersayang ,Herlina seorang yang sudah melahirkan penulis.wanita tangguh yang tak pernah gentar menghadapi badai kehidupan, terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan dukungan yang telah engkau berikan. Engkau adalah inspirasi terbesar bagi penulis, sumber kekuatan dan motivasi untuk terus maju dan menjadi lebih baik. Cara engkau menghadapi setiap tantangan dengan ketegaran dan kesabaran, selalu menjadi contoh bagi penulis untuk menjadi kuat dan tegar. Penulis sangat beruntung memiliki mama seperti engkau yang selalu

mendukung dan memotivasi penulis.terimakasih selalu menjadi salah satu sumber motivasi, dan selalu memberikan dukungan hingga bisa ketahap saat ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan Kesehatan.

3. Untuk papa tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang, kesabaran, dan dukungan yang telah engkau berikan pada penulis. Engkau adalah pilar kekuatan bagi penulis, sumber inspirasi dan motivasi yang tak pernah habis. Penulis sangat beruntung memiliki ayah seperti engkau yang selalu ada di sampingku, memberikan arahan dan dukungan untuk mencapai impianku. Setiap langkah penulis , setiap keputusan yang penulis ambil, selalu terinspirasi dari ketegaran dan kebijaksanaanmu. aku akan selalu mencintaimu, menghormati peranmu sebagai ayah, dan berusaha membuatmu bangga dengan setiap pencapaianku.tolong jangan buat penulis kecewa.
4. Kepada ketiga adik-adikku tercinta, m yoga mardhani,m yuda juniansyah dan ikhwan mardiansyah terimah kasih juga buat doa dan dukungan kalian yang begitu luar biasa ,ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini. Dan karena kalian lah penulis lebih semangat dalam menempuh sarjana.
5. Hikmah rahmadhani,Bella sapira, Nadila Tri Agustin, Vernia Ivanka terimakasih selalu memberikan semangat kepada penulis serta membantu selama masa kuliah, terimakasih sudah menjadi teman seperjuangan dari awal sampai akhir perkuliahan dan sudah menjadi tempat curhat bagi penulis.
6. Untuk penjaskes angkatan21 yang menjadi teman dari awal sampai akhir perkuliahan, penulis ucapkan terimakasih telah kebersamai selama perkuliahan, terimakasih karna sering berbagi motivasi, pendapat dan pengalaman semoga kalian semua sukses untuk kedepannya.
7. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik, serta bapak Dr. Herri Yusfi.M,Pd, selaku Dosen penguji, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat kepada penulis dengan tulus,

terimakasih sudah menjadi pembimbing dan penguji yang terbaik yang tidak pernah mempersulit mahasiswanya, semoga sehat selalu untuk dosen pembimbing dan penguji.

8. Kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan Kesehatan, serta seluruh staf akademik yang selalu membantu dan memberikan ilmu kepada penulis dan dalam memberikan fasilitas, ilmu yang membantu penulis menyelesaikan skripsinya.
9. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya, terima kasih untuk patah hati yang diberikan pada saat proses penyusunan penelitian skripsi dan telah menjadi motivasi bagi penulis untuk membuktikan bahwa saya akan menjadi pribadi yang lebih baik dan terus maju serta menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan sabar dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. terima kasih telah menjadi bagian yang menyenangkan sekaligus menyakitkan dari proses pendewasaan penulis. pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
10. Dan yang terakhir, kepada Dhya febriany shadza, ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar besarnya karna telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karna sudah berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap milih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai ada di titik ini, walau seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak Lelah mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada.

MOTTO

Pantang dalam menyerah, pantang dalam berpatah arang. Tidak ada kata gagal untuk orang yang enggan berhasil. “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang orang yang kufur. (QS Yusuf: 87)

Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan,
“ Prove Them Wrong Gonna fight and't stop, untill you are proud

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
10.1	Latar
Belakang	1
1 .2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
10.2	Tujuan
Penelitian.....	4
10.3	Manfaat
Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7

2.1 Deskripsi Teori	7
2.2.1 Hakikat Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Futsal	13
2.2.2 Hakikat Latihan.....	17
2.2.3 Hakikat Latihan Permainan Target	27
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Berpikir.....	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis Penelitian.....	37
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.2.1 Waktu Penelitian	37
3.2.2 Tempat penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
3.3.1 Instrumen Penelitian	38
3.5 Teknik Analisis Data.....	40
3.5.1 Uji Normalitas	40
3.5.2 Uji Homogenitas.....	41
3.5.3 Uji Hipotesis.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2 Deskriptif Data Hasil Penelitian	42
4.2 Hasil Uji Prasyarat	45
4.2.1 Uji Normalitas	45

4.2.2 Uji Homogenitas.....	45
4.2.3 Hasil Uji Hipotesis	46
4.3 Pembahasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian <i>Shooting</i>	40
Tabel 4.1 Data pretest dan posttest ketepatan <i>Shooting</i>	42
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.4 Dependensi Variabel	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4.6 Uji -t Hasil Pretest dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>shooting</i> setelah diberikan latihan <i>shooting</i>	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	47
Tabel 4.8 Presentase Peningkatan Latihan <i>shooting</i> setelah diberikan latihan target	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik tendangan dengan punggung kaki	15
Gambar 2.2 Menendang dengan sisi kaki bagian dalam.....	15
Gambar 2.3 Teknik <i>shooting</i> dengan ujung kaki/sepatu	17
Gambar 2.4 Permainan target goaling.....	28
Gambar 2.5 Permainan target girshoot	29
Gambar 2.6 Permainan target girshoot	30
Gambar 2.7 Permainan target zig-zag goal	31
Gambar 2.8 Permainan target bolball shoot.....	32
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	28
Gambar 4.1 Histogram Batang Pretest dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	44

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan target terhadap hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 14 Palembang. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam futsal yang berperan besar dalam menentukan keberhasilan mencetak gol. Namun, berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa keterampilan *shooting* siswa masih belum optimal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest*. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Palembang sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran hasil *shooting* menggunakan tes ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan latihan *shooting* dengan target selama 6 minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketepatan *shooting* setelah siswa diberikan latihan *shooting* dengan target. Berdasarkan hasil analisis uji-t, diperoleh bahwa latihan *shooting* dengan target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* siswa. Dengan demikian, metode latihan *shooting* dengan target dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa futsal tingkat sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: futsal, *shooting*, latihan dengan target, keterampilan dasar.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target shooting training on the shooting results of futsal extracurricular students at SMP Negeri 14 Palembang. Shooting is an important basic technique in futsal and plays a significant role in determining goal-scoring success. However, initial observations revealed that students' shooting skills were still suboptimal. This study employed an experimental method with a pretest and posttest design. The sample consisted of 30 futsal extracurricular students at SMP Negeri 14 Palembang. Data collection was conducted by measuring shooting results using a shooting accuracy test before and after six weeks of target shooting training. The results showed a significant increase in shooting accuracy after the students were given target shooting training. Based on the t-test analysis, it was found that target shooting training had a significant effect on improving students' shooting results. Therefore, target shooting training can be recommended as an effective method for improving shooting skills in junior high school futsal students.

Keywords: futsal, shooting, target training, basic skills

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang melibatkan latihan fisik, seperti untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, siswa mendapatkan apresiasi yang estetis melalui pengembangan keterampilan dan pengetahuan, peningkatan keterampilan umum, pengembangan nilai-nilai dan perspektif positif, serta peningkatan kapasitas tubuh mereka (Bayu, Waluyo, and Victorian 2020). Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan perkembangan aspek fisik dan memotivasi individu untuk bergerak dengan keterampilan dasar. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani serta menanamkan disiplin, menumbuhkan kerja sama, keadilan serta penghormatan terhadap aturan dan ketentuan yang diterapkan. Tak hanya itu, tujuan yang tampak ketika dilaksanakan nya pendidikan jasmani ialah dapat meningkatkan perkembangan (Iyakrus, 2019; Naswiranto, Victorian, and Bayu 2023).

Futsal adalah bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di lapangan indoor dengan ukuran yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola tradisional. Olahraga ini berasal dari Brazil dan mulai berkembang pesat di berbagai belahan dunia pada akhir abad ke-20. Futsal terkenal karena tempo permainan yang cepat dan keterampilan teknis yang tinggi, yang menuntut pemain untuk memiliki kemampuan kontrol bola, dribbling, serta akurasi *shooting* yang sangat baik.

Di Indonesia, futsal telah menjadi salah satu olahraga yang populer di kalangan pelajar, termasuk di tingkat sekolah menengah. Banyak sekolah, termasuk SMP Negeri 14 Palembang, mengadakan ekstrakurikuler futsal untuk mendorong siswa mengembangkan keterampilan olahraga mereka dan meningkatkan kesehatan fisik serta kerja sama tim. Ekstrakurikuler ini juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun semangat kompetitif dan sportifitas

Dalam permainan futsal, *shooting* atau tembakan adalah elemen krusial yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Kemampuan *shooting* yang baik memungkinkan pemain untuk mencetak gol dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemenangan tim. Keterampilan *shooting* yang baik juga sangat penting untuk meningkatkan performa tim dan meraih kemenangan dalam pertandingan futsal. Oleh karena itu, pelatihan yang efektif dalam teknik *shooting* sangat penting untuk meningkatkan performa tim futsal di sekolah.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *shooting* dengan menggunakan target. Metode ini berfokus pada peningkatan akurasi dan kekuatan tembakan melalui latihan yang sistematis dan terukur, sehingga siswa dapat berlatih dengan fokus pada akurasi dan kekuatan tembakan. Latihan dengan target diyakini dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan teknik mereka secara lebih efektif dibandingkan dengan latihan *shooting* tanpa target. Latihan *shooting* dengan target diyakini dapat memberikan keuntungan dalam mengembangkan kemampuan teknis siswa, karena memberikan umpan balik langsung dan spesifik mengenai akurasi tembakan mereka. Hal ini dapat membantu siswa dalam memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih secara konsisten.

Sejauh ini, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan *shooting* dengan target terhadap hasil *shooting* siswa pada tingkat sekolah menengah pertama. Maka dari itu penelitian ini bertujuan sebagai mengevaluasi bagaimana latihan *shooting* dengan target mempengaruhi hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 14 Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengembangan program latihan futsal di sekolah serta membantu pelatih dalam merancang strategi latihan yang lebih efektif.

Dengan memahami pengaruh latihan *shooting* dengan target, diharapkan sekolah dapat meningkatkan kualitas pelatihan futsal, yang pada gilirannya dapat mendukung pencapaian prestasi siswa dan mempromosikan pengembangan keterampilan olahraga yang lebih baik di kalangan pelajar, terutama di SMP Negeri 14 Palembang.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik dan memilih SMP Negeri 14 Palembang sebagai topik dalam melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Target terhadap Hasil *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 14 Palembang”. Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat melakukan penelitian dengan menerapkan disiplin ilmu serta pemahaman teori yang telah didapatkan selama perkuliaan.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Subjek Penelitian : Penelitian ini hanya mencakup siswa yang terdaftar dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 14 Palembang.
- b) Metode Latihan : Penelitian ini akan memfokuskan pada latihan *shooting* dengan target dan membandingkannya dengan hasil *shooting* siswa yang tidak menggunakan latihan target.
- c) Durasi Penelitian : Penelitian ini akan dilakukan selama 6 minggu dengan 18 pertemuan.
- d) Pengukuran Hasil : Hasil *shooting* akan diukur menggunakan parameter yang terstandar, yaitu jumlah skor yang didapat dalam *pretest* dan *posttest*.
- e) Variabel yang Dikontrol : Faktor-faktor seperti kondisi fisik siswa, pengalaman bermain futsal, dan intensitas latihan akan dikontrol untuk memastikan bahwa pengaruh yang teridentifikasi berasal dari metode latihan *shooting* dengan target

1.2.2 Batasan Masalah

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 14 Palembang, terdapat indikasi bahwa hasil *shooting* siswa belum mencapai tingkat yang optimal. Hal ini tercermin dari seringnya kegagalan mencetak gol dalam pertandingan dan latihan yang dilakukan. Kemampuan *shooting* yang kurang memadai dapat mengurangi efektivitas permainan futsal siswa dan mempengaruhi hasil pertandingan. Salah satu faktor yang mungkin berkontribusi terhadap masalah ini adalah metode latihan *shooting* yang selama ini diterapkan. Metode latihan yang kurang efektif dapat mengakibatkan siswa tidak mencapai peningkatan yang diharapkan dalam keterampilan *shooting* mereka.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh signifikan dalam hasil *shooting* yang mengikuti latihan *shooting* dengan target dibandingkan dengan yang tidak mengikuti latihan *shooting* dengan target pada siswa- siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Palembang?”

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian mengenai ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Mengetahui sejauh mana latihan *shooting* dengan target mempengaruhi akurasi *shooting* siswa
- b) Membandingkan hasil *shooting* siswa yang mengikuti latihan *shooting* dengan target dengan siswa yang tidak mengikuti latihan *shooting* dengan target

- c) Mengukur peningkatan jumlah gol, apakah latihan *shooting* dengan target dapat meningkatkan jumlah gol yang dicetak oleh siswa dalam latihan dan pertandingan futsal
- d) Memberikan rekomendasi untuk program latihan mengenai metode latihan *shooting* yang efektif

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini jika dapat dilihat dari beberapa aspek atau subjek, antara lain:

1. Bagi Siswa :

Memberikan manfaat langsung bagi siswa dengan meningkatkan keterampilan *shooting* mereka, yang dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan dan latihan futsal. Peningkatan keterampilan ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam berlatih futsal.

2. Bagi Pelatih dan Pengelola Ekstrakurikuler :

Menyediakan informasi berharga tentang efektivitas metode latihan *shooting* dengan target, yang dapat digunakan untuk merancang dan mengimplementasikan program latihan yang lebih efektif dan terstruktur. Hal ini juga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas latihan dan hasil pertandingan tim futsal sekolah.

3. Bagi Sekolah :

Membantu SMP Negeri 14 Palembang dalam meningkatkan kualitas ekstrakurikuler futsal, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pencapaian prestasi yang lebih baik dalam kompetisi futsal antar sekolah. Penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan program olahraga yang lebih baik di sekolah.

4. Bagi Peneliti dan Akademisi :

Menyediakan data dan temuan yang berguna bagi peneliti dan akademisi dalam bidang olahraga, khususnya dalam studi futsal dan metode latihan teknik. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi lebih lanjut dan pengembangan teori serta praktik dalam olahraga futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115.
- Aswanto, R. D. (2021). Survei motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. *Sport Science and Health*, 3(1), 20-25. Bantul: Pohon Cahaya.
- Bramasakti, B. (2016). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri Sma Negeri 1 Imogiri. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4)
- Bayu, Waluyo and Victorian (2020). Survei Pelaksanaan pembelajarn pendidikan jasmani dan kesehatan selama pandemi COVID 19
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108- 122.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Fitri, M., Zulnaidi, H., Ramadhan, M. H., Anwar, S., Munajat, Y., & Saputra, H.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis kemampuan teknik control, heading dan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(5).
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The use of video media in improving futsal basic techniques skills of male students of futsal hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140-143.
- Iqbal, M. (2020). The limb explosive power and goal target accuracy on futsal playing skills: correlational analysis study: Power otot tungkai dan akurasi sasaran dalam keterampilan bermain futsal: Studi analisis korelasional. *Inspiree*, 1(1), 1-8.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Lhaksana.J. (2012). *Futsal: taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta:
- Iyakrus,2019;Naswiranto,victorian,and bayu,(2023)Survei motivasi berolahraga pada peserta didikvol 5,no 1 Champion (Penebar Swadaya Group). Malang: UNM Pres.
- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1: 1 and 1: 2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-45. Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. (2021). External focus or differential learning: is there an additive effect on learning a futsal goal kick?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 317.
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan *shooting* futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9- 11.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177. S. (2021). Futsal: A paradigm to improve decision-making skills of female football players. *Linguistica Antverpiensia*, 1625- 1638.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11- 19.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. (2020). Survei daya tahan kardiovaskular dan keterampilan dasar futsal peserta ekstrakurikuler. *Sport Science andHealth*, 2(10), 494-499.

- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71- 75.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). Survey tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 11-22.
- Syamsuramel (2020) pengaruh lari 20 meter dan latihan zigzag terhadap kecepatan mengiring bola
- Syafarudin(2023) Pengaruh latihan footwar terhadap kelincahan mahasiswa ukm ulu tangkis vol 5,no 2 hal 428-441
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- Yiannaki, C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament—implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*, 37(2), 147.
- Yustika, G. P. (2019). Futsal's inside human sport physiology: A literatures description. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42.