

Pengaruh Latihan Target dan Metode *Dril* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada Atlet Futsal Putri Belopa

Tridayanti*, Ahmad, Suaib Nur

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

*Correspondence: yantitrida77@gmail.com

Abstract

Low shooting accuracy is a fundamental problem for female futsal athletes in Belopa. This study aims to analyze the effect of a combination of target training and drill methods on improving shooting accuracy in female futsal athletes at the club. The method used was a quasi-experiment with a One Group Pretest-Posttest Design, involving 20 athletes as samples. The research instrument was a shooting test at the goal, which was divided into several zones with different scores. The training intervention program, which integrated both methods, was carried out for four weeks. The measurement results showed a significant increase in shooting accuracy scores, from a pretest average of 13.44 to 16.28 in the posttest. The results of the paired sample t-test confirmed that both methods had a significant effect, with target practice contributing to a 21.06% increase in accuracy, while the drill method had a greater impact with an increase of 81.74%. The conclusion of this study is that the combination of target practice, which trains focus and precision, with the drill method, which forms muscle memory through repetition, proved to be very effective in improving shooting accuracy. Therefore, this training approach is recommended to be strategically adopted in training programs to improve the technical performance of women's futsal athletes.

Keyword: Shooting accuracy; target practice; drill methods

Abstrak

Rendahnya akurasi *shooting* menjadi masalah mendasar bagi atlet futsal putri Belopa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi latihan target dan metode *drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet futsal putri di klub tersebut. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasit dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, melibatkan 20 atlet sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa tes *shooting* ke gawang yang terbagi dalam beberapa zona dengan nilai skor berbeda. Program intervensi latihan yang mengintegrasikan kedua metode tersebut dilaksanakan selama empat minggu. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor akurasi *shooting*, dari rata-rata *pretest* 13.44 menjadi 16.28 pada *posttest*. Hasil uji statistik *paired sample t-test* mengonfirmasi bahwa kedua metode memberikan pengaruh yang signifikan, dengan latihan target berkontribusi meningkatkan akurasi sebesar 21.06%, sementara metode *drill* memberikan dampak yang lebih besar dengan peningkatan mencapai 81.74%. Simpulan penelitian ini adalah kombinasi antara latihan target, yang melatih fokus dan ketepatan, dengan metode *drill*, yang membentuk *muscle memory* melalui pengulangan, terbukti sangat efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Oleh karena itu, pendekatan latihan ini direkomendasikan untuk diadopsi secara strategis dalam program pelatihan guna meningkatkan performa teknis atlet futsal putri.

Kata kunci: Akurasi *shooting*; latihan target; metode *drill*

Received: 19 Juli 2025 | Revised: 12, 16 September, 8 Oktober 2025

Accepted: 17 November 2025 | Published: 3 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Futsal sebagai olahraga beregu yang dimainkan lima lawan lima di lapangan kecil, menuntut kecepatan, teknik individu yang baik, dan pengambilan keputusan yang cepat dalam situasi dinamis (Fallo et al., 2024). Olahraga ini tidak hanya mengandalkan fisik semata, tetapi juga mental yang kuat. Dalam konteks ini, shooting atau kemampuan menembak bola menjadi salah satu keterampilan dasar yang paling krusial dalam menentukan kemenangan (Audya et al., 2024). Akurasi shooting tidak hanya bergantung pada teknik menendang yang benar, tetapi juga pada faktor psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri, serta kondisi fisik atlet dalam mengeksekusi peluang di bawah tekanan (Setiawan & Suhermon, 2024).

Hal ini menunjukkan betapa kompleksnya keterampilan shooting dalam futsal, yang memerlukan pendekatan holistik dalam pelatihan dan pengembangan atlet. Perkembangan futsal di Indonesia, termasuk di wilayah Belopa, menunjukkan tren positif dengan meningkatnya jumlah klub dan partisipasi, khususnya di kalangan atlet putri. Meningkatnya minat ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen yang digelar, baik di tingkat lokal maupun Nasional. Namun, di balik peningkatan tersebut, tantangan dalam penguasaan keterampilan dasar, terutama akurasi shooting, masih sering ditemui. Observasi awal pada klub futsal putri Belopa mengungkapkan bahwa rata-rata hanya 4 dari 10 tembakan yang tepat sasaran.

Angka ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menerapkan metode latihan yang lebih terstruktur dan efektif guna mengatasi masalah tersebut. Salah satu pendekatan latihan yang dianggap potensial adalah latihan target. Latihan ini dirancang dengan memanfaatkan media sasaran tertentu yang memiliki nilai poin, sehingga melatih pemain untuk menendang bola dengan presisi ke area yang ditentukan. Konsep ini tidak hanya melatih ketepatan teknis, tetapi juga meningkatkan kesadaran spasial dan konsentrasi atlet. Dalam latihan target, atlet dihadapkan pada berbagai skenario yang menuntut mereka untuk berpikir cepat dan mengambil keputusan yang tepat.

Misalnya, dalam latihan shooting goal, atlet harus menendang bola ke dalam gawang dengan target tertentu, yang dapat berfungsi sebagai indikator kemajuan mereka. Selain itu, suasana latihan yang lebih menyenangkan dan menantang dapat meningkatkan motivasi atlet untuk berlatih lebih keras. Beberapa bentuk latihan target antara lain shooting goal, giring shooting, umpan shooting, dan zig-zag goal. Dalam shooting goal, misalnya, pelatih dapat menempatkan sasaran di sudut gawang yang berbeda, sehingga atlet harus beradaptasi dengan berbagai sudut tembakan. Giring shooting melibatkan penguasaan bola sambil bergerak, yang menuntut atlet untuk menggabungkan teknik dribbling dengan shooting.

Umpan shooting adalah latihan di mana atlet berlatih menerima umpan dari rekan setim dan langsung mengeksekusi tembakan. Zig-zag goal melibatkan pergerakan lateral yang cepat, di mana atlet harus berlari zig-zag sebelum melakukan tembakan, yang membantu meningkatkan kecepatan dan ketepatan. Metode lain yang relevan adalah metode drill. Metode ini menekankan pada pengulangan gerakan teknis secara sistematis dan berulang-ulang dengan intensitas tertentu. Tujuannya adalah untuk membentuk muscle memory atau ingatan otot, sehingga gerakan shooting dapat dilakukan secara lebih otomatis, konsisten, dan efektif bahkan dalam kondisi pertandingan yang menekan.

Dalam konteks futsal, di mana permainan berlangsung cepat dan dinamis, kemampuan untuk mengeksekusi tembakan dengan tepat tanpa harus berpikir terlalu banyak sangatlah penting. Penelitian oleh (Yusup et al., 2024) menunjukkan bahwa metode drill tidak hanya meningkatkan akurasi shooting tetapi juga keterampilan passing, yang merupakan aspek penting dalam permainan tim. Latihan drill dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari latihan individu hingga latihan kelompok. Dalam latihan individu, atlet dapat berlatih menembak secara berulang-ulang tanpa gangguan, sementara dalam latihan kelompok, mereka dapat berlatih dalam situasi yang lebih realistik dengan adanya rekan setim dan lawan.

Misalnya, pelatih dapat mengatur skenario di mana pemain harus menembak setelah menerima umpan dari rekan setim, sehingga mereka dapat berlatih dalam kondisi yang mendekati pertandingan sebenarnya. Hal ini akan membantu mereka untuk lebih siap ketika menghadapi tekanan dalam pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi latihan target dan metode drill terhadap peningkatan akurasi shooting pada atlet futsal putri Belopa. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya memberikan solusi empiris dan rekomendasi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, guna mengoptimalkan keterampilan teknis atlet, khususnya akurasi shooting, seiring dengan berkembangnya kompetisi futsal di tingkat daerah.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan performa mereka di lapangan. Kesimpulannya, futsal sebagai olahraga yang dinamis dan cepat memerlukan keterampilan teknis yang tinggi, terutama dalam hal akurasi shooting. Melalui pendekatan latihan yang terstruktur, seperti latihan target dan metode drill, atlet dapat meningkatkan keterampilan shooting mereka secara signifikan. Dengan meningkatnya akurasi shooting, diharapkan atlet futsal putri Belopa dapat berkompetisi lebih baik di tingkat daerah dan nasional. Penelitian ini menjadi langkah awal untuk mengidentifikasi metode latihan yang efektif dan memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih, sehingga dapat menciptakan atlet yang tidak hanya terampil secara teknis tetapi juga memiliki mental yang kuat dalam menghadapi tantangan di lapangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis pengaruh latihan target dan metode *drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet futsal putri Belopa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena fokusnya adalah mengumpulkan data numerik dan kemudian menganalisisnya secara statistik untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana variabel yang diteliti berinteraksi satu sama lain (Mamuaya et al., 2025:97). Menurut (Wulandari et al., 2020) populasi adalah keseluruhan objek penelitian, termasuk manusia, benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik khusus dalam penelitian.

Menurut (Subhaktiyasa, 2024) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian dan mencakup semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel purposive digunakan.

Kriterianya adalah perempuan, tidak sakit, dan bersedia mengikuti protokol perawatan yang digunakan. Ada 20 altet yang memenuhi kriteria tersebut. Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *one group pretest-posttest design*, yang berarti sampel diberi perlakuan tetapi sebelumnya dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan, dan kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*).

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Djollong, 2014). Instrumen pengumpul data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi (Daruhadi & Sopiati, 2024). Kualitas penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan, yang menunjukkan variabel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian biasanya harus memenuhi beberapa kriteria (Pujiharti & Isnaini, 2025). Adapun instrumen tes dalam penelitian ini, tes *shooting* digunakan. Tes ini dilakukan dengan membagi gawang yang telah ditandai dan diberi nomor. Seorang pemain diberi lima bola untuk dilepaskan dari jarak 10 meter di depan gawang.

Tabel 1. Norma penilaian tes akurasi shooting

No.	Zona Sasaran di Gawang	Deskripsi dan Kriteria	Skor yang Diperoleh
1	Zona 1 (Pojok Kanan Atas)	Bola masuk ke sudut kanan atas gawang	5
2	Zona 2 (Pojok Kiri Atas)	Bola masuk ke sudut kiri atas gawang	5
3	Zona 3 (Tengah Atas)	Bola masuk ke bagian tengah atas gawang	3
4	Zona 4 (Pojok Kanan Bawah)	Bola masuk ke sudut kanan bawah gawang	1
5	Zona 5 (Pojok Kiri Bawah)	Bola masuk ke sudut kiri bawah gawang	1
6	-	Bola menyentuh bagian gawang selain zona yang ditentukan*	1
7	-	Bola meleset seluruhnya dari gawang	0

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pengukuran akurasi *shooting* yang dilakukan sebelum dan setelah program latihan untuk menilai perubahan yang terjadi. Pengumpulan data akan dilakukan secara sistematis dan terjadwal, dengan memperhatikan etika penelitian. Semua partisipan akan diinformasikan tentang tujuan penelitian dan hak mereka untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Selain itu, peneliti juga akan menjaga kerahasiaan data yang dikumpulkan untuk melindungi privasi atlet. Dengan cara ini, penelitian diharapkan dapat dilakukan dengan integritas dan profesionalisme yang tinggi.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk memberikan pemahaman umum tentang mereka, seperti standar deviasi, median, dan rata-rata. Analisis deskriptif ini penting untuk memahami karakteristik data dan melihat pola-pola yang mungkin muncul. Dengan melakukan analisis yang komprehensif, peneliti dapat memberikan kesimpulan yang lebih mendalam mengenai pengaruh latihan target dan metode *drill* terhadap akurasi shooting atlet futsal putri Belopa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas berguna untuk menelaah normal suatu data penelitian, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varian populasi penelitian sama, dan uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji paired T yakni dengan membandikan mean antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Hasil

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, dengan subjek 20 atlet futsal putri dari klub Belopa. Sebelum dan sesudah sesi latihan selama 4 minggu (16 sesi), akurasi *shooting* dinilai melalui skor hasil *shooting* ke zona gawang yang telah ditentukan (skor 1–5). Berikut adalah hasil data deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *shooting* pemain futsal putri.

Tabel 2. Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *shooting*

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	13,44	16,28
Median	13,50	15,50
Mode	15,00	15,00
Std. Deviation	2,25	2,24
Minimum	10,00	13,00
Maximum	18,00	21,00

Berdasarkan data pada tabel diketahui bahwa jumlah peserta yang terlibat dalam pengukuran *pretest* dan *posttest* adalah sebanyak 20 atlet futsal putri (N = 20). Nilai rata-rata hasil *pretest* adalah 13,44, sementara nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 16,28. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebesar 2,84 poin, yang mengindikasikan peningkatan kemampuan akurasi *shooting* setelah diberikan perlakuan latihan target dan *drill*. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas program latihan terhadap perkembangan keterampilan *shooting*. Nilai median *pretest* adalah 13,50, sedangkan median *posttest* adalah 15,50. Nilai median distribusi data adalah median.

Kenaikan nilai median menunjukkan bahwa tidak hanya rata-rata meningkat, tetapi juga distribusi median mengalami pergeseran ke arah yang lebih tinggi, yang memperkuat bukti bahwa secara keseluruhan ada peningkatan performa. Nilai modus pada *pretest* dan *posttest* adalah sama, yaitu 15,00. Artinya, skor yang paling sering muncul dalam kedua tes tersebut adalah 15. Meski sama, penting dicatat bahwa sebaran skor *posttest* secara umum menunjukkan peningkatan, meskipun sebagian atlet masih mencetak skor umum yang sama. standar deviasi pada *pretest* adalah 2,25, sedangkan pada *posttest* adalah 2,24. Nilai standar deviasi yang hampir sama menunjukkan bahwa variasi atau penyebaran data antar peserta relatif seragam, baik sebelum maupun setelah perlakuan.

Ini menunjukkan bahwa peningkatan performa tidak hanya dialami oleh sebagian kecil peserta, tetapi bersifat konsisten secara kolektif. Nilai minimum *pretest* adalah 10,00, meningkat menjadi 13,00 pada *posttest*, menunjukkan bahwa nilai terendah pun mengalami peningkatan. Sementara itu, nilai maksimum meningkat dari 18,00 menjadi 21,00, menunjukkan bahwa peserta dengan performa tertinggi juga mengalami peningkatan yang signifikan. Dengan kata lain, baik peserta dengan kemampuan rendah maupun tinggi menunjukkan perkembangan positif. Data deskriptif ini secara jelas menunjukkan bahwa *metode drill* dan latihan target benar-benar meningkatkan akurasi menembak.

Peningkatan skor rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta pergeseran median menunjukkan bahwa latihan telah berhasil meningkatkan keterampilan menembak peserta.

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah variabel penelitian memiliki distribusi distribusi normal. Penghitungan uji normalitas ini dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Data	P	Sig.	Keterangan
Akurasi shooting	<i>Pretest</i>	0,562	0,05 Normal
	<i>Posttest</i>	0,063	0,05 Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* akurasi *shooting* pemain futsal putri klup Belopa memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> akurasi <i>shooting</i>	0,798	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa nilai sig. $p > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran. Uji Hipotesis menggunakan uji-t berpasangan untuk melihat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut. Tabel uji-t hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *shooting* setelah diberikan.

Tabel 5. Hasil uji t berpasangan latihan target

Akurasi <i>shooting</i>	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	signifikansi
<i>Pretest</i>	13,44			
<i>Posttest</i>	16,28	12,202	2,110	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 12,202$ dan t_{tabel} (df 17) 2,110 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} 12,202 > t_{tabel} 2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H1) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa”, diterima. Hasil analisis persentase peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa setelah diberikan latihan target dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 6. Persentase peningkatan akurasi *shooting* setelah diberikan latihan target

	Akurasi shooting	Rata-rata	Selisih	Persentase
Pretest		13,44	2,83	21,06%
Posttest		16,28		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%.

Tabel 7. Hasil uji t berpasangan metode *drill*

	Akurasi shooting	Rata-rata	t hitung	t tabel	signifikansi
Pretest		11,50			
Posttest		20,90	44,71	2,093	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 44,71$ dan $t_{tabel} (df = 17) = 2,093$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Oleh karena $t_{hitung} = 44,71 > t_{tabel} = 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_2) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode *drill* terhadap akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa”, diterima. Hasil analisis persentase peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa setelah diberikan metode *drill* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 8. Persentase peningkatan akurasi *shooting* setelah diberikan metode *drill*

	Akurasi shooting	Rata-rata	Selisih	Persentase
Pretest		13,44	9,47	81,74%
Posttest		16,28		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal putri Belopa setelah diberikan metode *drill* sebesar 81,74%.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal putri di Belopa, dengan kontribusi sebesar 21,06%. Menurut (Handoko et al., 2022) menunjukkan bahwa pemain ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri dapat meningkatkan ketepatan tendangan dengan punggung kaki melalui latihan permainan target. Peningkatan kemampuan disebabkan oleh hubungan antara pengetahuan yang dipelajari anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan baru, yang hubungan ini semakin kuat ketika dilakukan berulang kali.

Hal ini berdasarkan pada teori belajar hukum latihan, yang menyatakan bahwa pengulangan adalah prinsip utama dalam belajar, dan semakin banyak pengulangan materi pelajaran akan semakin menguasainya (Tomporowski & Qazi, 2020). Anda dapat melakukan

shooting dengan punggung, ujung kaki, atau kaki bagian dalam, tetapi *shooting* dengan punggung kaki lebih umum dan efektif. Di bawah tekanan permainan, waktu yang terbatas, ruang yang sempit, kelelahan fisik, dan penjagaan dari lawan, pemain harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Indrayana & Yuliawan, 2019). Latihan ini harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Latihan permainan target adalah salah satu dari banyak jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk menendang gawang. Permainan target adalah salah satu jenis permainan yang berfokus pada aktivitas permainan yang membutuhkan penghitungan nilai yang sangat cermat dan tepat. Permainan target membutuhkan konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi untuk bermain. Skor dihasilkan apabila bola ditendang dengan terarah ke sasaran tertentu, dan semakin banyak pukulan atau perlakuan yang dilakukan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarnya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam akurasi *shooting* atlet futsal putri Belopa setelah menjalani latihan menggunakan metode *drill*. Hal ini dapat dibuktikan dari rata-rata nilai *pretest* sebesar 11,50 yang meningkat menjadi 20,90 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 9,40 poin dan persentase peningkatan mencapai 81,74%. Nilai ini mencerminkan kemajuan yang sangat substansial dalam kemampuan *shooting* para atlet. Metode *drill* adalah metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan teknis secara sistematis dan intensif (Suwardi, 2024). Dalam konteks futsal, *drill* digunakan untuk melatih elemen-elemen teknis seperti *passing*, kontrol bola, dan terutama *shooting* secara berulang-ulang dalam kondisi yang menyerupai pertandingan.

Tujuannya adalah agar gerakan teknik menjadi otomatis (*muscle memory*) dan dapat dilakukan secara konsisten dan efisien saat berada di bawah tekanan pertandingan yang sesungguhnya. Metode *drill* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting. Dengan latihan yang terstruktur, sistematis, dan dilakukan secara konsisten, atlet menunjukkan perkembangan performa yang nyata. Peningkatan sebesar 81,74% bukan hanya sekadar angka statistik, melainkan bukti nyata bahwa pendekatan berbasis *drill* dapat diadopsi sebagai strategi utama dalam pelatihan teknik shooting futsal, khususnya bagi atlet pemula dan menengah.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan target dan metode *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet futsal putri Belopa. Peningkatan skor rata-rata dari 13.44 *pretest* menjadi 16.28 *posttest*, serta persentase peningkatan sebesar 21.06% untuk latihan target dan 81.74% untuk metode *drill*, mengonfirmasi efektivitas program latihan yang diberikan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, sekaligus memberikan penegasan dan perluasan. Penelitian oleh (Anwari et al., 2023) menemukan bahwa permainan target lebih efektif meningkatkan akurasi *shooting* dibandingkan latihan konvensional.

Hasil penelitian kami memperkuat temuan tersebut, dengan tambahan bahwa ketika latihan target dirancang dalam bentuk *drill* yang terstruktur dan repetitif, dampaknya menjadi

jauh lebih besar, seperti terlihat pada peningkatan 81.74% yang dicapai metode *drill*. Demikian pula, penelitian (Saputra et al., 2025; Setiawan et al., 2023) menyimpulkan bahwa metode *drill* efektif membentuk *muscle memory*. Penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi hal tersebut, tetapi juga secara spesifik membuktikan keampuannya dalam konteks *shooting* futsal putri di level daerah, yang sering kali memiliki keterbatasan fasilitas dan waktu latihan.

Namun, yang menarik dari temuan ini adalah besarnya kontribusi metode *drill* dibandingkan latihan target secara mandiri. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori belajar hukum latihan (*law of exercise*) yang dikemukakan oleh (Tomporowski & Qazi, 2020) yang menjadi landasan dalam penelitian ini. Teori tersebut menyatakan bahwa pengulangan adalah kunci utama pembentukan keterampilan. Metode *drill* dengan sifatnya yang repetitif dan terstruktur, secara langsung menerapkan prinsip ini secara intensif, sehingga lebih cepat membentuk otomatisasi gerak (*muscle memory*) pada atlet. Sementara latihan target, meski meningkatkan motivasi dan konsentrasi, mungkin intensitas pengulangan teknis murninya tidak sepadat metode *drill*.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada beberapa aspek yaitu kombinasi metode dalam satu intervensi. Penelitian ini tidak hanya menguji latihan target atau metode *drill* secara terpisah, tetapi menerapkan kombinasi keduanya dalam satu program latihan terpadu. Pendekatan ini memadukan unsur motivasi dan fokus dari latihan target dengan disiplin dan pengulangan dari metode *drill*, yang tampaknya menghasilkan efek sinergis yang powerful. Subjek spesifik pada atlet putri daerah sebagian besar penelitian serupa sering kali dilakukan pada atlet laki-laki atau di tingkat perkotaan. Penelitian ini mengisi celah literatur dengan fokus pada atlet futsal putri di daerah Belopa, yang memiliki karakteristik dan tantangan latihan yang unik, sehingga hasilnya dapat menjadi rujukan yang lebih kontekstual bagi pelatih di daerah dengan profil serupa.

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai penerapan teori hukum latihan (*law of exercise*) dalam pelatihan futsal modern. Hasil yang menunjukkan bahwa metode *drill* (yang intinya adalah pengulangan) memberikan peningkatan terbesar, secara langsung mendukung dan mengkonkretkan teori klasik tersebut dalam setting olahraga yang dinamis seperti futsal. Dengan demikian, peningkatan akurasi *shooting* yang signifikan dalam penelitian ini tidak hanya didorong oleh repetisi dari metode *drill*, tetapi juga dimediasi oleh peningkatan fokus dan ketertarikan atlet yang muncul dari unsur permainan dalam latihan target. Kombinasi ini terbukti efektif mengatasi masalah dasar berupa akurasi yang rendah dan dapat diadopsi sebagai strategi pelatihan yang efisien, terutama untuk klub dengan sumber daya yang terbatas.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskriptif, pengujian statistik, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain futsal putri di Belopa. Peningkatan akurasi *shooting* dengan metode *drill* tercatat sebesar 81,74%, yang mencerminkan bahwa latihan terstruktur dan berulang mampu membentuk keterampilan *shooting* secara konsisten dan

optimal. Dengan demikian, baik latihan target maupun metode *drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pemain futsal putri dan dapat dijadikan sebagai pendekatan strategis dalam program pelatihan teknis futsal. Disarankan bagi pelatih dan klub futsal untuk mengintegrasikan metode *drill* dan latihan target ke dalam program latihan rutin, khususnya dalam pengembangan teknik *shooting*, karena terbukti meningkatkan akurasi secara signifikan.

Bagi atlet, disarankan untuk terus melatih kemampuan *shooting* dengan metode yang bervariasi, sistematis, dan terstruktur, serta memprioritaskan kualitas teknik dan konsistensi, karena peningkatan performa hanya dapat dicapai melalui latihan yang disiplin dan berkesinambungan. Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta mengamati efek jangka panjang dari penggunaan metode *drill* dalam pelatihan futsal. Terakhir, bagi sekolah dan lembaga pendidikan olahraga, metode *drill* dapat dijadikan sebagai model pelatihan standar dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, karena terbukti efektif, ekonomis, dan dapat diterapkan secara luas di berbagai tingkatan usia dan kemampuan atlet.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini disusun secara orisinal berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara mandiri dan objektif, tanpa adanya unsur plagiarisme. Seluruh data yang digunakan dalam artikel ini diperoleh melalui prosedur yang sah dan dianalisis secara sistematis sesuai dengan kaidah ilmiah. Penulis juga menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini, serta tidak ada bagian dari naskah ini yang sedang diproses atau telah dipublikasikan di jurnal lain. Penulis bertanggung jawab penuh atas isi dan keabsahan data serta analisis yang dipaparkan dalam artikel ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pelatih, atlet futsal putri Belopa, serta pihak sekolah dan lembaga yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses pengumpulan data. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh tim akademik yang telah memberikan masukan dan bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga futsal dan dunia pendidikan secara umum.

Daftar Pustaka

- Audya, V. K. A., Susanto, I. H., Wismanadi, H., & Wahyudi, H. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bola Tangan dalam Final IHF Men's world Championship 2023 Denmark Vs France. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 7(01), 64-73. <https://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/11409>
- Anwari, NS, Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9 (1), 217-222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqla: Jurnal Pendidikan*

- dan *Pemikiran Islam*, 2(1). 1-13.
<https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqra/article/view/224>
- Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). Pengumpulan data Penelitian. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 5423-5443. <https://ulilalbabinstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/5181>
- Fallo, I. S., Suharjana, S., & Widiyanto, W. (2024). Identifikasi Komponen Biomotor dan Domain Keterampilan Motorik Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 319-345. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/7614>
- Handoko, BS, Alifah, S., & Marwanto, A. (2022). Perancangan Sensor Kadar Oksigen untuk Identifikasi Penderita Stroke dengan Metode Non Invasif. *Elkom: Jurnal Elektronika dan Komputer*, 15 (2), 443-449. <https://journal.stekom.ac.id/index.php/elkom/article/view/946>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/10314>
- Pujiharti, E. S., & Isnaini, U. (2025). Instrumen dan Pengumpulan Data dalam Meningkatkan Kualitas Data pada Penelitian Pendidikan. *Jurnal An Nahdliyyah*, 4(1). 1-12. <https://ejournal.stainu-malang.ac.id/index.php/annahdliyah/article/view/81>
- Setiawan, S., & Suhermon, S. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas X TKRO SMK Negeri 2 Rambah. *Jurnal Sport Rokania*, 4(1), 106-125. <https://ejurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/335>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Saputra, D. C., Asnawati, A., & Martiani, M. (2025). The Effect of Drill Method Training of Target Games on Extracurricular Futsal Shooting At State Vocational High School 1 South Bengkulu. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 7-14. <https://doi.org/10.37676/jpes.v2i1.715>
- Suwardi, S. (2024). Pengaruh Latihan Drill terhadap Peningkatan Akurasi Servis Bulutangkis pada Siswa SMP. *Jurnal Kajian Implementasi Pendidikan*, 1(1). 34-40. <https://journal.plantherper.com/jkip/article/view/18>
- Setiawan, M. I., Ahmad, A., & Ulpi, W. (2023). "Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis." *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)* 7(2):433–46. <https://doi.org/10.37058/Sport.V7i2.7518>
- Tomporowski, P. D., & Qazi, A. S. (2020). Cognitive-Motor Dual Task Interference Effects on Declarative Memory: A Theory-Based Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1015. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01015>
- Wulandari, C., Elmayati, E., & Citra, Y. (2020). Analisis Tingkat Kepuasan Pengguna Aplikasi Grab Kota Lubuklinggau Menggunakan Framework Pieces. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(2), 118-130.

<https://jurnal.univbinainsan.ac.id/index.php/jti/article/view/1042>

Yusup, F. Y. Y., Rahman, E. S., & Rahman, A. A. R. (2024). Pengaruh Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 7(01), 17-25. <https://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/11219>