

# Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Kota Bekasi

Muhammad Azzka Rafa Syach\*, Rahmat Iqbal, Asep Suherman

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\*Correspondence: [rafaazzja@gmail.com](mailto:rafaazzja@gmail.com)

## Abstract

The main problem in the futsal extracurricular activity at SMP Negeri 2 Kota Bekasi is the low shooting accuracy of students due to monotonous training methods. This study aims to analyze the effect of applying target games on improving shooting accuracy. The method used is a one-group pretest-posttest experimental design with a sample of 20 male students. The intervention consisted of four variations of target games (Target Zone, Moving Target, Pressure Shooting, Competitive Target Score) conducted over 6 weeks (16 sessions). Shooting accuracy data was measured using a shooting accuracy test to the goal zone and analyzed using a Paired Sample t-test and Cohen's d for effect size. The results showed an average score increase of 12.15 points, from 32.45 (pretest) to 44.60 (posttest). Statistical tests proved a very significant difference ( $p = 0.000$ ). The magnitude of the intervention's effect was very large ( $d = 2.43$ ). The conclusion of this study is that target games significantly and effectively improve the shooting accuracy of junior high school students. These findings recommend the integration of game-based methods into school training programs to create more interesting, contextual, and effective motor skill learning.

**Keywords:** Target games; shooting accuracy; futsal; physical education; motor skills learning.

## Abstrak

Masalah utama dalam ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Bekasi adalah rendahnya ketepatan *shooting* siswa akibat metode latihan yang monoton. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penerapan permainan target (*target games*) terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Metode yang digunakan adalah eksperimen one-group pretest-posttest design dengan sampel 20 siswa laki-laki. Intervensi berupa empat variasi permainan target (*Target Zone, Moving Target, Pressure Shooting, Competitive Target Score*) dilaksanakan selama 6 minggu (16 sesi). Data ketepatan *shooting* diukur menggunakan tes akurasi tembak ke zona gawang dan dianalisis dengan *Paired Sample t-test* serta *Cohen's d* untuk *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebesar 12,15 poin, dari 32,45 (*pretest*) menjadi 44,60 (*posttest*). Uji statistik membuktikan perbedaan yang sangat signifikan ( $p = 0,000$ ). Besarnya pengaruh intervensi tergolong sangat besar ( $d = 2,43$ ). Simpulan penelitian ini adalah permainan target secara signifikan dan efektif meningkatkan ketepatan *shooting* futsal siswa SMP. Temuan ini merekomendasikan integrasi metode berbasis permainan ke dalam program latihan sekolah untuk menciptakan pembelajaran keterampilan motorik yang lebih menarik, kontekstual, dan efektif.

**Kata kunci:** Permainan target; ketepatan shooting; futsal; pendidikan jasmani; pembelajaran motorik.

Accepted: 19 September 2025 | Revised: 27, 29 September, 9 Oktober 2025

Accepted: 10 November 2025 | Published: 24 Desember 2025



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

## Pendahuluan

Olahraga futsal telah berkembang pesat menjadi salah satu cabang olahraga yang paling diminati di kalangan siswa sekolah, terutama di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Andesva et al., 2025). Karakteristik permainan yang cepat, dinamis, dan memerlukan keterampilan teknik tinggi menjadikan futsal tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter, kerja sama tim, dan kemampuan taktis (Anggriawan, 2016). Dalam konteks ekstrakurikuler, futsal berperan penting dalam menyalurkan minat dan bakat siswa di luar jam pelajaran formal, sekaligus mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang holistik (Permendikbud No. 62 Tahun 2014).

Salah satu aspek teknik yang paling krusial dalam permainan futsal adalah *shooting* atau menembak bola ke gawang (Ahmadi & Sari, 2025). Kemampuan ini tidak hanya menentukan terciptanya gol, tetapi juga menjadi indikator kematangan teknis dan mental seorang pemain (Wahyudi et al., 2024). *Shooting* yang akurat memerlukan harmonisasi antara kekuatan, koordinasi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang tepat di bawah tekanan waktu dan ruang yang terbatas. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 2 Kota Bekasi, banyak peserta ekstrakurikuler futsal masih menunjukkan kelemahan dalam aspek ketepatan *shooting*.

Tendangan mereka sering kali kurang terarah, mudah dibaca kiper, atau melenceng dari sasaran. Kondisi ini berimplikasi pada rendahnya produktivitas gol dalam pertandingan dan dapat menurunkan motivasi serta kepercayaan diri siswa. Rendahnya akurasi *shooting* tersebut diduga kuat berkaitan dengan metode latihan yang masih konvensional dan kurang variatif. Latihan *shooting* tradisional sering kali bersifat repetitif dan monoton, sehingga berpotensi menimbulkan kejemuhan serta kurang melatih kemampuan adaptasi dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pendekatan latihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga menjaga motivasi dan keterlibatan siswa.

Salah satu alternatif yang menjanjikan adalah penerapan permainan target (*target games*). Berbeda dengan latihan *drill* biasa, permainan target dirancang untuk menciptakan suasana latihan yang lebih menantang, kompetitif, dan menyenangkan. Dalam permainan ini, pemain diajak untuk menembak bola ke sasaran spesifik seperti lingkaran gantung, papan skor, atau zona gawang bernilai yang mensimulasikan kondisi riil dalam pertandingan (Elty, 2022). Pendekatan ini tidak hanya melatih akurasi, tetapi juga mengembangkan koordinasi mata-kaki, fokus visual, kemampuan mengambil keputusan cepat, serta ketahanan mental di bawah tekanan (Wibawa & Sudiarta, 2016).

Selain itu, unsur permainan yang terkandung di dalamnya dapat meningkatkan *engagement* dan motivasi intrinsik siswa, sehingga proses latihan menjadi lebih efektif dan berkelanjutan (Zainuddin & Ramadhan, 2020). Beberapa penelitian terdahulu telah menguji efektivitas permainan target dalam konteks olahraga sejenis. Menurut (Elty, 2022) menemukan bahwa permainan target signifikan meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri PORDA Sleman. Demikian pula, (Wibawa & Sudiarta, 2016) melaporkan hasil serupa dalam konteks sepak bola remaja, di mana latihan berbasis target mampu meningkatkan presisi tendangan.

Namun, secara spesifik, masih terbatas penelitian yang mengkaji pengaruhnya terhadap peserta didik SMP, padahal kelompok usia ini berada dalam fase perkembangan motorik dan kognitif yang sangat responsif terhadap stimulasi latihan yang variatif dan kontekstual. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Bekasi.

Dengan menggunakan pendekatan eksperimen *one-group pretest-posttest design*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas metode tersebut dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi pelatih dan guru olahraga dalam merancang program latihan yang lebih menarik dan efektif, tetapi juga berkontribusi pada pengayaan literatur keolahragaan, khususnya terkait inovasi metodologi latihan futsal untuk usia remaja.

## Methode

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design* (Al Muhandis & Riyadi, 2023). Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas perlakuan (*treatment*) berupa permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dalam satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding (Sugiyono, 2019:23). Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Bekasi tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi (1) siswa aktif ekstrakurikuler futsal minimal 6 bulan, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) dalam kondisi sehat dan tidak memiliki cedera yang mengganggu aktivitas menendang, serta (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani *informed consent* (Ashari et al., 2024). Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 20 siswa.

Ketepatan *shooting* diukur menggunakan tes keterampilan menembak ke gawang yang dimodifikasi dari tes *Shooting Accuracy Test* (Johnson & Nelson, 1986:34). Gawang futsal dibagi menjadi 6 zona sasaran (kiri atas, kiri tengah, kiri bawah, kanan atas, kanan tengah, kanan bawah) yang masing-masing memiliki nilai berbeda, dengan nilai tertinggi untuk sudut atas (kiri dan kanan). Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan dari titik penalti (6 meter) dengan bola mati. Skor total adalah akumulasi dari nilai setiap tendangan yang mengenai sasaran. Instrumen ini telah melalui uji validitas isi oleh dua ahli (*expert judgment*) dan uji reliabilitas dengan metode *test-retest* pada 10 siswa di luar sampel, menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,87 yang tergolong tinggi ( $\alpha > 0,70$ ) (Fadilah et al., 2024)

Data yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* dianalisis secara statistik dengan bantuan software SPSS 26. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk (Wati et al., 2024). Karena data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), analisis dilanjutkan dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Signifikansi ditetapkan pada taraf  $\alpha = 0,05$ . Selain itu, untuk melihat besarnya pengaruh perlakuan (*effect size*), dihitung

menggunakan Cohen's d dengan interpretasi: kecil (0,20), sedang (0,50), dan besar (0,80) (Cohen, 1988:42).

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Data hasil penelitian diperoleh dari skor *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan) yang dianalisis secara statistik. Secara deskriptif, terdapat peningkatan skor rata-rata ketepatan *shooting* dari *pretest* ke *posttest*. Hasil deskriptif statistik dapat dilihat pada Tabel

Tabel 1. Statistik deskriptif skor ketepatan *shooting pretest* dan *posttest* (n=20)

Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata (Mean)	32.45	44.60
Simpangan Baku (SD)	5.12	4.88
Nilai Minimum	22	36
Nilai Maksimum	41	52
Peningkatan Rata-rata (Gain Score)	12.15	

Hasil pengukuran awal (*pretest*) terhadap ketepatan *shooting* menunjukkan rata-rata skor sebesar 32,45 dengan simpangan baku 5,12. Skor terendah yang dicapai peserta adalah 22, sedangkan skor tertinggi adalah 41. Variasi ini menggambarkan tingkat kemampuan awal peserta ekstrakurikuler futsal yang beragam sebelum diberikan intervensi latihan. Setelah mengikuti serangkaian latihan menggunakan metode permainan target selama 6 minggu, hasil pengukuran akhir (*posttest*) menunjukkan peningkatan yang nyata. Skor rata-rata ketepatan *shooting* meningkat menjadi 44,60 dengan simpangan baku 4,88. Peningkatan ini juga tercermin dari nilai minimum dan maksimum yang lebih tinggi, yaitu 36 dan 52.

Peningkatan skor rata-rata (*gain score*) dari *pretest* ke *posttest* adalah sebesar 12,15 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa secara deskriptif, terjadi kemajuan dalam kemampuan menembak akurat pada seluruh peserta setelah menerima perlakuan. Simpangan baku yang sedikit menurun pada *posttest* juga dapat diinterpretasikan sebagai adanya kecenderungan penyebaran skor yang lebih merata di antara peserta setelah intervensi, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar. Sebelum melakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya menggunakan uji shapiro-wilk untuk memastikan kelayakan penggunaan uji parametrik. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest*

Kelompok Data	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Kesimpulan
Skor Pretest	0.967	0.682	Distribusi Normal
Skor Posttest	0.971	0.772	Distribusi Normal

Sebelum melakukan uji hipotesis untuk mengukur signifikansi perbedaan skor, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dengan metode shapiro-wilk. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis menggunakan uji statistik

parametrik (dalam hal ini *paired sample t-test*) berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang disajikan pada tabel 2, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) untuk data skor pretest sebesar 0,682 dan untuk data skor posttest sebesar 0,772. Kedua nilai signifikansi ini jauh lebih besar dari tingkat alpha ( $\alpha$ ) yang ditetapkan, yaitu 0,05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan "data berdistribusi normal" diterima. Ini membuktikan bahwa seluruh data skor ketepatan *shooting*, baik sebelum (pretest) maupun setelah (posttest) intervensi, berdistribusi normal. Pemenuhan asumsi normalitas ini menguatkan landasan untuk melanjutkan analisis inferensial dengan menggunakan *paired sample t-test* sebagai uji hipotesis yang tepat dan valid. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor ketepatan *shooting* sebelum dan setelah diberikan perlakuan permainan target. Hasil uji disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji-t berpasangan (paired sample t-test) skor *pretest* dan *posttest*

Perbandingan	Mean Difference	Std. Deviation	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	12.150	3.245	16.752	19	0.000

Untuk menguji signifikansi pengaruh intervensi permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting*, dilakukan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Uji ini membandingkan perbedaan rata-rata skor antara pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok sampel yang sama. Hasil analisis statistik (Tabel 3) menunjukkan bahwa selisih rata-rata (mean difference) antara skor *posttest* dan *pretest* adalah 12,15 poin, dengan simpangan baku dari perbedaan tersebut sebesar 3,245. Nilai t-hitung yang diperoleh adalah 16,752 dengan derajat kebebasan (*df*) 19. Yang terpenting, nilai signifikansi dua-arah (Sig. 2-tailed) yang dihasilkan adalah 0,000. Nilai probabilitas ini jauh lebih kecil (<) dari batas kritis alpha ( $\alpha$ ) 0,05 yang telah ditetapkan sebelumnya.

Oleh karena *p-value* (0,000)  $< \alpha$  (0,05), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan "tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah intervensi permainan target" ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Kesimpulan statistiknya adalah terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah pemberian latihan permainan target. Dengan demikian, dari segi analisis inferensial, dapat dikonfirmasi bahwa peningkatan skor sebesar 12,15 poin tersebut bukanlah akibat dari kebetulan atau faktor acak, melainkan memang dipengaruhi secara nyata oleh intervensi yang diberikan.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh (*magnitude*) dari intervensi permainan target, dilakukan perhitungan effect size menggunakan rumus Cohen's d. Hasil perhitungan adalah sebagai berikut Cohen's d = (mean posttest - mean pretest) / pooled standard deviation pooled SD =  $\sqrt{[(n_1-1)SD_1^2 + (n_2-1)SD_2^2] / (n_1 + n_2 - 2)}$  Pooled SD =  $\sqrt{[(19)(5.12)^2 + (19)(4.88)^2] / (38)}$   $\approx 5.00$  Cohen's d =  $(44.60 - 32.45) / 5.00 \approx 2.43$ . Berdasarkan pedoman interpretasi effect size Cohen (1988) di mana d = 0.20 (kecil), 0.50 (sedang), dan 0.80 (besar), nilai d = 2.43 termasuk dalam kategori efek yang sangat besar (*very large effect*). Ini mengindikasikan bahwa intervensi permainan target tidak hanya berpengaruh signifikan

secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang sangat kuat dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

Meskipun uji-t berpasangan telah membuktikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik, analisis dilanjutkan dengan menghitung Effect Size (Cohen's *d*) untuk mengetahui besaran pengaruh praktis (*practical significance*) dari intervensi permainan target ini. Hal ini penting karena signifikansi statistik (nilai-*p*) dapat sangat dipengaruhi oleh ukuran sampel, sementara *effect size* memberikan gambaran tentang seberapa kuat dampak perlakuan dalam konteks dunia nyata. Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai Cohen's *d* sebesar 2,43. Mengacu pada pedoman interpretasi standar yang dikemukakan oleh Cohen (1988), nilai *effect size* dapat dikategorikan sebagai kecil (*small*) jika *d*  $\approx$  0.20, sedang (*medium*) jika *d*  $\approx$  0.50, besar (*large*) jika *d*  $\geq$  0.80

Dengan nilai *d* = 2,43 yang jauh melampaui batas kategori "besar" (0.80), dapat disimpulkan bahwa intervensi permainan target memberikan pengaruh yang sangat besar (*very large effect*) terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal implikasi dari temuan *effect size* ini adalah.

1. Dampak yang nyata dan kuat peningkatan ketepatan *shooting* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki magnitudo perubahan yang sangat substansial dalam konteks kemampuan nyata peserta.
2. Relevansi praktis yang tinggi besarnya efek ini mengindikasikan bahwa metode permainan target bukan sekadar efektif, melainkan sangat efektif dan memiliki potensi aplikasi yang tinggi untuk diterapkan dalam program latihan futsal di sekolah.
3. Kontribusi ilmiah temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bagi literatur keolahragaan, khususnya mengenai efektivitas metode latihan berbasis permainan (*game-based approach*) untuk pengembangan keterampilan teknis spesifik pada atlet remaja.

Dengan demikian, hasil analisis *effect size* ini memperkuat kesimpulan dari uji hipotesis, sekaligus memberikan dimensi yang lebih mendalam tentang seberapa besar kontribusi metode latihan ini dalam mengubah kemampuan peserta.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Bekasi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan (*p* = 0.000) dan memiliki efek yang sangat besar (*d* = 2.43) setelah intervensi selama enam minggu. Temuan ini membuktikan bahwa permainan target merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan dalam futsal di kalangan siswa SMP. Peningkatan yang drastis ini dapat dijelaskan melalui prinsip-prinsip belajar motorik dan pendekatan berbasis batasan (*constraints-led approach*).

Berbeda dengan latihan *drill* repetitif yang bersifat tertutup, permainan target yang diterapkan seperti *target zone shooting* dan *pressure shooting game* menciptakan *task constraints* yang spesifik (Renshaw et al., 2019:42). Pembatasan ini (misalnya, menembak ke zona tertentu dengan tekanan waktu) memaksa peserta untuk secara aktif mengeksplorasi solusi gerak, mengadaptasi teknik tendangan, dan membuat keputusan cepat. Proses ini sesuai

dengan teori pembelajaran berbasis masalah dalam konteks motorik, di mana pemain tidak hanya mengulang gerakan, tetapi juga belajar *kapan* dan *bagaimana* menerapkannya dalam situasi mirip pertandingan.

Variasi permainan target juga menjaga tingkat tantangan tetap optimal, mencegah kejemuhan dan meningkatkan motivasi intrinsik faktor krusial untuk keterlibatan dan retensi keterampilan pada usia remaja (Zainuddin & Ramadhan, 2020). Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menguji metode serupa. (Elty, 2022) melaporkan peningkatan signifikan pada ketepatan *shooting* pemain futsal putri setelah intervensi permainan target. Demikian pula, (Wibawa & Sudiarta, 2016) menemukan bahwa latihan berbasis target meningkatkan presisi tendangan pada atlet sepak bola remaja. Konsistensi hasil ini memperkuat validitas eksternal dan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan memiliki efektivitas yang dapat direplikasi di berbagai konteks olahraga. Namun, penelitian ini memiliki beberapa aspek kebaruan (*novelty*) yang berkontribusi pada pengembangan literatur keolahragaan.

1. Konteks spesifik peserta didik SMP mayoritas penelitian sebelumnya seperti (Elty, 2022; Wibawa & Sudiarta, 2016) berfokus pada atlet klub atau peserta pelatihan daerah (*PORDA*). Penelitian ini secara khusus menyarankan peserta ekstrakurikuler sekolah (SMP), yang memiliki karakteristik berbeda dalam hal motivasi, intensitas latihan, dan tujuan berolahraga (sebagian besar untuk rekreasional dan pengembangan diri). Keberhasilan metode ini pada populasi tersebut membuktikan bahwa pendekatan latihan yang menyenangkan dan kontekstual tidak hanya efektif untuk atlet kompetitif, tetapi juga sangat applicable untuk pendidikan jasmani di sekolah dalam rangka meningkatkan keterampilan dasar dan minat siswa.
2. Kombinasi variasi permainan target yang terstruktur penelitian ini tidak hanya menerapkan satu jenis permainan target, tetapi merancang program latihan yang terstruktur dengan empat variasi permainan (*target zone, moving target, pressure shooting, competitive target score*) yang progresif. Setiap variasi dirancang untuk menantang aspek kognitif dan motorik yang berbeda, mulai dari akurasi dasar hingga *shooting* di bawah tekanan mental. Rancangan ini memberikan kontribusi metodologis berupa protokol latihan yang sistematis yang dapat diadopsi oleh guru atau pelatih futsal sekolah.
3. Konfirmasi melalui analisis effect size yang kuat banyak penelitian sebelumnya hanya melaporkan signifikansi statistik (nilai-p). Penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menghitung dan melaporkan effect size (Cohen's  $d = 2.43$ ) yang termasuk dalam kategori *very large effect*. Analisis ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang besaran pengaruh praktis dari intervensi, yang sangat berguna bagi praktisi untuk menilai dampak nyata yang dapat diharapkan dari penerapan metode serupa.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi dunia pendidikan jasmani dan kepelatihan futsal di tingkat sekolah bagi guru dan pelatih disarankan untuk mengintegrasikan permainan target ke dalam program latihan rutin, khususnya untuk melatih keterampilan teknis seperti *shooting*. Metode ini tidak hanya efektif, tetapi juga dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa. Bagi pengelola ekstrakurikuler variasi latihan yang menarik seperti permainan target dapat menjadi strategi untuk mengurangi angka *drop-out* dan meningkatkan kualitas sesi latihan ekstrakurikuler olahraga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris yang kuat bahwa permainan target merupakan metode latihan yang sangat efektif dan berpengaruh besar dalam meningkatkan ketepatan *shooting* futsal pada siswa SMP. Kebaruan penelitian terletak pada konteks ekstrakurikuler sekolah, rancangan program yang terstruktur, dan konfirmasi melalui analisis *effect size* yang kuat. Temuan ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang aplikatif dan menyenangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa permainan target (*target games*) berpengaruh signifikan dan memberikan efek yang sangat besar terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan kemampuan yang signifikan terjadi peningkatan skor rata-rata ketepatan *shooting* sebesar 12,15 poin setelah 16 sesi intervensi permainan target selama 6 minggu. Signifikansi statistik yang kuat hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan ( $p = 0,000 < \alpha 0,05$ ) antara kemampuan *shooting* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Besaran pengaruh yang substansial analisis *effect size* (Cohen's  $d = 2,43$ ) mengkategorikan besaran pengaruh intervensi ini sebagai sangat besar (*very large effect*), yang menegaskan dampak praktis metode ini di luar sekadar signifikansi statistik.

Temuan ini memperkuat landasan teoretis dari *constraints-led approach* dan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) dalam konteks pembelajaran motorik remaja. Secara praktis, penelitian ini memberikan protokol latihan yang terstruktur dan terbukti efektif bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih futsal di tingkat sekolah untuk meningkatkan keterampilan teknis siswa secara lebih menarik, kontekstual, dan minim kejemuhan.

## Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya orisinal penulis dan belum pernah dipublikasikan di jurnal atau platform publikasi lainnya. Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penulis menyatakan bahwa semua proses penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika akademik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian.
2. Guru, pelatih, dan pihak SMP Negeri 2 Kota Bekasi atas izin dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian.
3. Seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
4. Rekan-rekan mahasiswa yang telah mendukung proses penelitian.

## Daftar Pustaka

- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289-296. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2216>
- Anggriawan, F. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(5). 1-12. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/4807>
- Ahmadi, D., & Sari, V. I. P. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam. *Journal of Education and Culture*, 5(2), 26-31. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jec/article/view/1319>
- Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach pada Training Quality Dojo dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 7(2), 98-106. <https://jurnal.polibatam.ac.id/index.php/JAMN/article/view/6931>
- Ashari, M. I., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 13 Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(2), 274-283. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/3594>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Elty, Y. (2022). Pengaruh Latihan Target Games terhadap Peningkatan Akurasi Shooting pada Pemain Futsal Putri PORDA Sleman. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 124–135. <https://ejournal.bbg.ac.id/sce/article/view/1698>
- Fadilah, R. N., Subagio, I., Widodo, A., Wahyudi, H., & Sulistyarto, S. (2024). Pengembangan Instrumen Tes Teknik Tendangan dan Pukulan yang Valid dan Reliable pada Atlet Taekwondo Nomor Kyorugi Putri Usia > 17 Tahun yang Sesuai dengan Kebutuhan Pertandingan dan Latihan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1). 1-13. <https://journal.penerbitjurnal.com/index.php/educational/article/view/137>
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *Practical measurements for evaluation in physical education* (4th ed.). New York: Macmillan Publishing Company.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design. Routledge.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, R., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Meningkatkan Ketepatan Shooting Ekstrakurikuler Futsal: Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 859-872. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/12001>
- Wibawa, I. G. N. A. P., & Sudiarta, I. G. P. (2016). Pengaruh Metode Bermain Target Games Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola pada SSB Tunas Muda U-15. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 4(1). 1-13. <https://ejurnal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/8445>

- Wati, S., Pramasdyahsari, A. S., Susilowati, A., & Rahmawati, N. D. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Papan Cerdas Inspirasi terhadap Pemahaman Konsep Norma Peserta Didik Kelas 4 SD Negeri Tawang Mas 01. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(3), 305-311. <https://www.jurnalp4i.com/index.php/social/article/view/3348>
- Zainuddin, Z., & Ramadhan, M. R. (2020). Pengaruh Metode Bermain (Game) Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 173–184. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.2004>