

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP
MANDIRI PALEMBANG**

Fernando Hasibuan¹, Perabu Nita², I Made Andika Bayu³

Universitas PGRI Palembang

¹fhasibuan97@gmail.com, ²perabunita@univpgri-palembang.ac.id,

³imadebayu47@gmail.com

ABSTRACT

Target game practice is related to the object or goal to be achieved. In the game of futsal, shooting accuracy is a key factor because the chances of scoring goals in futsal often occur in tight spaces and limited time. Based on this, the problem in this study is whether there is an effect of target game training on shooting accuracy in futsal extracurricular games. The purpose of this study is to determine the effect of target game practice on shooting accuracy in futsal extracurricular games at Mandiri Palembang Junior High School. The research method used is a quantitative method of experiment type. Based on the calculation of the hypothesis test using the SPSS 26 application, it was obtained from the t-calculation value of 7.524 with a t-table value of 1.729 with $df = n - 1$ where $n = 20$ so $df = 20 - 1 = 19$. Thus, the t-calculation value is $7.524 \geq t\text{-table}$ is 1.729, H_0 is rejected and H_a is accepted or the results of the study show that there is an influence of target game practice on shooting accuracy in extracurricular futsal students of Mandiri Palembang Junior High School.

Keywords: Target Game Training, Shooting Accuracy, Futsal

ABSTRAK

Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Dalam permainan futsal ketepatan shooting menjadi faktor kunci karena peluang mencetak gol di futsal sering terjadi dalam ruang sempit dan waktu yang terbatas. Berdasarkan hal tersebut masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan ekstrakurikuler futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan ekstrakurikuler futsal di SMP Mandiri Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif jenis eksperimen. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan dari nilai t-hitung yaitu 7,524 dengan nilai t-tabel yaitu 1,729 dengan $df = n - 1$ dimana $n = 20$ jadi $df = 20 - 1 = 19$. Dengan demikian nilai t-hitung $7,524 \geq t\text{-tabel}$ 1,729 maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Ketepatan Shooting, Futsal

A. Pendahuluan

Pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase transisi yang sangat penting bagi peserta didik dalam memasuki masa remaja, di mana perkembangan fisik, mental, dan sosial terjadi secara signifikan. Salah satu upaya strategis yang dilakukan sekolah adalah melalui penyelenggaraan berbagai aktivitas luar kelas yang dirancang untuk membangun kedisiplinan, sportivitas, serta kemampuan interaksi sosial. Dengan memfasilitas ruang gerak yang tepat di lingkungan SMP, proses pendidikan tidak hanya fokus pada kecerdasan intelektual, tetapi juga berhasil membentuk karakter yang tangguh dan menjaga kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.

Latihan fisik, olahraga, dan kesejahteraan adalah siklus pembelajaran yang memanfaatkan pekerjaan nyata untuk mendapatkan kapasitas individu, termasuk kapasitas fisik, gairah, dan dunia lain (Ariyani, Disurya, & Nita., 2023, p. 67). Dalam konteks pendidikan, olahraga berperan sebagai bagian integral dari

proses pembelajaran, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati peserta didik adalah futsal. Menurut Rinaldi dan Rohaedi, (2020) menyatakan bahwa futsal menjadi populer karena karakteristiknya yang dinamis, menantang, serta dapat dimainkan pada ruang terbatas dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan sepak bola lapangan besar. Siswa cenderung tertarik pada pembelajaran praktik di luar kelas. Pembelajaran praktik tidak dapat berjalan maksimal tanpa pemberian teori pengantar oleh guru (Bayu & Fahritsani, 2023, p. 264).

Menurut Ajie (2025) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing beranggotakan lima orang, pada suatu lapangan berukuran relatif kecil dengan durasi permainan yang singkat namun intensitas gerak yang tinggi. Menurut Pirbhulal dan Singh, (2021), perkembangan futsal di Brazil menghasilkan banyak pemain profesional sepak bola yang memiliki

keterampilan tinggi, karena karakter permainan futsal yang cepat dan menuntut teknik individu yang presisi. Menurut Sarmento, et al. (2021) mengemukakan bahwa futsal menuntut kesiapan fisik yang eksplosif, terutama pada aspek kecepatan, kelincahan, dan reaksi. Menurut Gonçalves (2021), akurasi shooting dalam futsal sangat dipengaruhi oleh kecepatan pengambilan keputusan, posisi tubuh, serta kemampuan membaca situasi sebelum melepaskan tembakan. Menurut Kusuma (2023) akurasi shooting tidak hanya dipengaruhi kekuatan kaki, tetapi juga koordinasi, kontrol tubuh, dan kualitas latihan yang diberikan kepada pemain.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang terhadap 20 orang pemain, diketahui bahwa kemampuan ketepatan shooting pemain masih tergolong rendah. Dari 40 percobaan shooting yang diamati, hanya 16 tendangan (40%) yang mampu mengarah tepat ke gawang, sedangkan 24 tendangan (60%) tidak mengenai sasaran gawang. Selain itu, terdapat beberapa shooting yang keluar lapangan sebanyak 14 kali

(35%), serta 10 tendangan (25%) memiliki kecepatan bola yang lemah sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Dalam situasi permainan latihan, peneliti juga mencatat bahwa pemain sering melakukan shooting secara terburu-buru, dimana dari 25 peluang shooting yang diamati hanya 7 peluang (28%) yang berhasil menjadi gol, sedangkan 18 peluang lainnya gagal karena kurangnya konsentrasi dan ketepatan arah tendangan. Berdasarkan data observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa akurasi shooting pemain ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang lebih efektif dan bervariasi.

Maka dari itu, solusi yang diberikan adalah permainan target berdasarkan teori. Menurut Andi (2023) menunjukkan bahwa latihan shooting target mampu meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal secara signifikan. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan nilai posttest dibandingkan dengan nilai pretest, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berbasis target mampu mengembangkan kemampuan shooting lebih terarah.

Menurut Buya, dkk., (2021: 111) Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap waktu latihan, antara lain: goaling, girshoot (giring shoot), zig-zag goal dan bolbal shoot.

Menurut Buya (2021) latihan permainan target tidak hanya membantu pemain memahami arah dan sasaran tembakan, tetapi juga meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan serta konsistensi gerakan. Menurut Teoldo, et al. (2021) menjelaskan bahwa latihan berbasis sasaran dapat meningkatkan game intelligence dan ketepatan eksekusi karena pemain terbiasa berlatih dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan. Dengan demikian, latihan ini memberikan stimulus motorik yang lebih relevan dengan performa nyata.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian yang lebih terstruktur untuk menguji seberapa besar pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih

ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, serta memperkaya literatur ilmiah mengenai metode latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan teknik dasar futsal.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif (eksperimen). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah desain dengan One-Group Pretest-posttest-Design. populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Mandiri Palembang yang berjumlah 20 orang. sampel yang diambil peneliti dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Mandiri Palembang yang berjumlah 20 orang.

Rancangan perlakuan penelitian ini yaitu Pemberian perilaku dan Latihan, pretest, Pelaksanaan latihan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal, dan posttest. Pengumpulan data dalam penelitian ini angket atau kuesioner, wawancara, observasi, tes, serta dokumentasi. Teknik Analisis Data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data, dan uji hipotesis. Uji normalitas

menggunakan Uji *Shapiro–Wilk*, Uji homogenitas menggunakan uji F, dan uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini disajikan hasil data pretest yang diperoleh dari pelaksanaan tes awal dalam penelitian ini. Data tersebut menunjukkan kemampuan awal siswa dalam ketepatan shooting sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk membandingkan peningkatan keterampilan shooting setelah proses latihan berlangsung. Adapun rincian hasil pretest tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Data Pretest

No	Nama Siswa	Jumlah	Kategori
1	AA	26	Cukup
2	AH	26	Cukup
3	FK	34	Baik
4	HA	24	Cukup
5	MR	36	Baik
6	MT	26	Cukup
7	MM	30	Cukup
8	MF	30	Cukup
9	MF	34	Baik
10	MH	28	Cukup
11	MR	34	Baik
12	MS	30	Cukup
13	MH	28	Cukup
14	NI	36	Baik
15	RD	30	Cukup
16	RR	28	Cukup
17	RP	24	Cukup
18	RF	28	Cukup
19	SB	36	Baik
20	VA	28	Cukup
Nilai Terendah		24	

No	Nama Siswa	Jumlah	Kategori
Nilai Tertinggi		36	
Jumlah		596	
Rata-Rata		29,8	

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan hasil *pretest* yang disajikan pada tabel di atas, dapat diketahui gambaran kemampuan awal siswa ekstrakurikuler futsal dalam ketepatan shooting sebelum diberikan perlakuan. Dari 20 siswa yang mengikuti tes, diperoleh nilai terendah sebesar 24 dan nilai tertinggi sebesar 36. Selain itu, total keseluruhan nilai yang diperoleh siswa adalah 596, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 29,8. Berdasarkan data tersebut, selanjutnya dapat dilakukan pengolahan data sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Hasil Data Pretest

No	Poin	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kriteria
1	41 - 50	0	0	Sangat Baik
2	31 - 40	6	30	Baik
3	21 - 30	14	70	Cukup
4	11 - 20	0	0	Kurang
5	1 - 10	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari total 20 siswa ekstrakurikuler futsal,

sebagian besar berada pada kategori cukup. Sebanyak 14 siswa atau 70% memperoleh nilai pada rentang 21–30 dengan kriteria cukup, sedangkan 6 siswa atau 30% berada pada rentang nilai 31–40 dengan kriteria baik. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori sangat baik, kurang, maupun sangat kurang, yang masing-masing memiliki persentase 0%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan ketepatan *shooting* siswa masih berada pada tingkat cukup dan perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih optimal.

Berikut ini disajikan hasil data posttest yang diperoleh setelah pelaksanaan tes akhir dalam penelitian ini. Data tersebut menggambarkan kemampuan siswa dalam ketepatan shooting setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat digunakan untuk mengetahui peningkatan keterampilan shooting yang terjadi setelah proses latihan berlangsung. Adapun rincian hasil posttest tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Data Posttest

No	Nama Siswa	Jumlah	Kategori
1	AA	36	Baik
2	AH	42	Sangat Baik

3	FK	38	Baik
4	HA	34	Baik
5	MR	36	Baik
6	MT	44	Sangat Baik
7	MM	38	Baik
8	MF	32	Baik
9	MF	42	Sangat Baik
10	MH	40	Baik
11	MR	38	Baik
12	MS	42	Sangat Baik
13	MH	38	Baik
14	NI	36	Baik
15	RD	36	Baik
16	RR	42	Sangat Baik
17	RP	40	Baik
18	RF	38	Baik
19	SB	42	Sangat Baik
20	VA	44	Sangat Baik

Nilai Terendah	32
Nilai Tertinggi	44
Jumlah	778
Rata-Rata	38,90

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan

Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan hasil posttest yang disajikan pada tabel di atas, dapat diketahui gambaran kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal dalam ketepatan shooting setelah diberikan perlakuan. Dari 20 siswa yang mengikuti tes, diperoleh nilai terendah sebesar 32 dan nilai tertinggi sebesar 44. Selain itu, total keseluruhan nilai yang diperoleh siswa adalah 778, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 38,90. Berdasarkan data tersebut, selanjutnya dapat dilakukan pengolahan data sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Hasil Data Posttest

No	Poin	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kriteria
1	41 - 50	7	35	Sangat

				Baik
2	31 – 40	13	65	Baik
3	21 - 30	0	0	Cukup
4	11 - 20	0	0	Kurang
5	1 - 10	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi Microsoft Excel

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari total 20 siswa ekstrakurikuler futsal, sebagian besar berada pada kategori baik dan sangat baik. Sebanyak 13 siswa atau 65% berada pada rentang nilai 31–40 dengan kriteria baik, sedangkan 7 siswa atau 35% berada pada rentang nilai 41–50 dengan kriteria sangat baik. Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori cukup, kurang, maupun sangat kurang, yang masing-masing memiliki persentase 0%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan siswa dalam ketepatan shooting sudah berada pada kategori yang baik, bahkan sebagian telah mencapai kategori sangat baik.

Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas yang dapat dilihat pada di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
---------------------------------	--------------

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,180	20	,090	,908	20	,059
Posttest	,173	20	,117	,942	20	,266

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 melalui shapiro-wilk, diperoleh nilai signifikan *pretest* yaitu 0,059 dan nilai signifikan *posttest* 0,266 dengan nilai ($\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan *pretest* $0,059 > 0,05$ dan nilai signifikan *posttest* $0,266 > 0,05$. Sesuai dengan syarat uji normalitas maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene				
		Statistic	df1	df2	Sig.	
Pretest	Based on Mean	2,039	4	13	,148	
	Based on Median	1,116	4	13	,391	
	Based on Median and with adjusted df	1,116	4	10,324	,400	
	Based on trimmed mean	2,011	4	13	,152	

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dengan

menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai signifikan yaitu 0,148 dengan nilai ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian $0,148 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dapat dinyatakan homogen.

Berikut adalah hasil perhitungan uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test							
Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t
					Lower	Upper	df
Pair 1	Pretest - Posttest	-9,100	5,409	1,209	6,569	11,631	19

Sumber : Olahan Peneliti Menggunakan Aplikasi SPSS 26

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis di atas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan dari nilai t-hitung yaitu 7,524 dengan nilai t-tabel yaitu 1,729 dengan $df = n - 1$ dimana $n = 20$ jadi $df = 20 - 1 = 19$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai t-hitung $7,524 \geq$ t-tabel 1,729 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan ketepatan

shooting siswa setelah diberikan latihan permainan target. Dengan demikian, latihan permainan target terbukti memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Mandiri Palembang.

Penelitian ini juga mengkaji latihan permainan target sebagai salah satu metode latihan dalam permainan futsal. Latihan permainan target menekankan pada kemampuan mengarahkan bola ke sasaran dengan tepat, meningkatkan konsentrasi, koordinasi gerak, serta kontrol kekuatan tendangan saat melakukan *shooting*. Selain itu, latihan ini dilakukan dengan menggunakan sasaran tertentu sehingga siswa lebih terlatih dalam mengontrol arah dan akurasi tendangan.

Adapun kelebihan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* yaitu mampu meningkatkan akurasi tendangan secara signifikan karena siswa dilatih untuk fokus mengarahkan bola ke titik sasaran tertentu. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan konsentrasi, ketepatan pengambilan keputusan, serta kemampuan mengontrol kekuatan kaki saat menendang bola. Dengan latihan yang dilakukan secara

berulang dan terarah, siswa menjadi lebih percaya diri dan lebih efektif dalam melakukan *shooting* ketika diterapkan dalam permainan futsal.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* siswa adalah sebesar 29,8. Setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan permainan *target* secara terstruktur dan berkelanjutan, terjadi peningkatan kemampuan yang cukup signifikan, dimana nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 38,90. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan peningkatan ketepatan *shooting* siswa ke arah yang lebih baik setelah mengikuti rangkaian latihan yang telah diberikan. Selanjutnya, berdasarkan perhitungan uji hipotesis, didapatkan dari nilai t-hitung yaitu 7,524 dengan nilai t-tabel yaitu 1,729 dengan $df = n - 1$ dimana $n = 20$ jadi $df = 20 - 1 = 19$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai t-hitung $7,524 \geq$ t-tabel 1,729 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan permainan *target* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini telah berhasil menjawab rumusan

masalah yang diajukan, yaitu ada pengaruh latihan permainan *target* terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan permainan *target* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dasar *shooting* siswa dalam permainan futsal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suriah (2023), hasil analisis data di mana nilai rata-rata (mean) meningkat dari 10,40 pada saat *pretest* menjadi 15,30 pada saat *posttest*. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji-t diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan berupa latihan permainan *target* secara efektif dapat meningkatkan ketetapan *shooting* pemain dalam permainan futsal.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi (2023) hasil analisis data di mana nilai rata-rata *pretest* yaitu 5,93 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 9,93. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode

latihan *shooting* target merupakan salah satu pendekatan yang tepat untuk mengoptimalkan keterampilan teknik dasar penyelesaian akhir dalam permainan futsal.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti (2025) peningkatan ditunjukkan dari hasil tes nilai rata-rata *pretest* yang diperoleh yaitu 24,00 dan nilai rata-rata *posttest* yang diperoleh yaitu 28,57. Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2- tailed) $0,001 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan model latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo”.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Mandiri Palembang. Latihan permainan target terbukti mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dengan lebih akurat, meningkatkan konsentrasi saat menendang bola, serta membantu siswa mengontrol

arah dan kekuatan tendangan. Dengan demikian, latihan permainan target sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan dasar *shooting* dalam permainan futsal. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis, didapatkan dari nilai t-hitung yaitu 7,524 dengan nilai t-tabel yaitu 1,729 dengan $df = n - 1$ dimana $n = 20$ jadi $df = 20 - 1 = 19$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai t-hitung $7,524 \geq$ t-tabel 1,729 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Mandiri Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Andi. (2023). Pengaruh latihan *shooting* target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani
- Ariyani, Disurya, R., & Nita, P. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Melalui Sasaran Botol Gantung. *Jolma*, 3(li), 66–79.
<https://scholar.archive.org/work/swzkipseky5f43ayse3d5mns6pa/access/wayback/https://jurnal.univpgri->

- palembang.ac.id/index.php/Jolma/article/download/10785/7798
- Bayu, I. M. A., & Fahritsani, H. (2023). Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Passing Dalam Permainan Sepakbola di SMA Negeri 20 Palembang. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 05(02), 262–268. <https://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/5459>
- Buya, A., Narlan, A., & Juniar, D. T. (2021). *Permainan target: Teori dan aplikasi dalam olahraga permainan*. Bandung: Refika Aditama
- Gonçalves, B. (2021). Decision-making and shooting accuracy in futsal. *Sports Performance Journal*, 12(2), 45–53
- Kusuma, A. (2023). *Kepelatihan Sepak Bola Dan Futsal*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar pengetahuan olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Pirbhulal, S., & Singh, M. (2021). *Modern futsal: Techniques and tactical development*. New Delhi: Sports Publication
- Rinaldi, R., & Rohaedi, M. (2020). Karakteristik permainan futsal dalam konteks pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 112–120
- Sarmiento, H., et al. (2021). Performance demands in futsal. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11
- Suriah. (2023). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Takalar. *Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani*
- Teoldo, I., et al. (2021). *Football Intelligence: Training And Tactics For Soccer Success*. London: Routledge