



PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP ISLAM AL-ALIFAH JAKABARING

Lean Putra¹, Farizal Imansyah², Perabu Nita³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: Leanputra374@gmail.com, Farizal@univpgri-palembang.ac.id,
perabunita@univpgri-palembang.ac.id

Diterima: 20/6/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 7/9/2026

ABSTRAK

Rendahnya akurasi *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah pertama disebabkan oleh minimnya variasi latihan yang berorientasi pada ketepatan sasaran [R1]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target (*target game*) terhadap akurasi *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *shooting* futsal. Program penelitian dilaksanakan selama 12 pertemuan yang terdiri atas 1 kali *pretest*, 10 kali *treatment*, dan 1 kali *posttest*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS versi 27 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 23,75 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 35,60. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,952 dan *posttest* sebesar 0,123. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 22,592 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,093 ($22,592 > 2,093$) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring.

Kata Kunci: Akurasi Shooting, Ekstrakurikuler, Futsal, Permainan Target

ABSTRACT

Low shooting accuracy among junior high school futsal extracurricular participants is largely driven by a lack of target-oriented training variations [R1]. This study aimed to determine the effect of target game training on futsal shooting accuracy among extracurricular participants at SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. This study employed an experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 20 students participating in the futsal extracurricular program at SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were selected as research participants. The research instrument was a futsal shooting accuracy test. The research program was conducted over 12 meetings consisting of one pretest session, ten treatment sessions, and one posttest session. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample t-Test with the assistance of SPSS version 27 at a significance level of 0.05. The results showed that the mean pretest score was 23.75, while the mean posttest score was 35.60. The normality test indicated that the data were normally

distributed with significance values of 0.952 for the pretest and 0.123 for the posttest. The hypothesis test showed that the calculated t-value was 22.592, which was higher than the t-table value of 2.093 ($22.592 > 2.093$), with a significance value of $0.001 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that target game training has a significant effect on futsal shooting accuracy among extracurricular participants at SMP Islam Al-Alifah Jakabaring.

Keywords: *Extracurricular Activities, Futsal, Shooting Accuracy, Target Game*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, khususnya pelajar. Permainan futsal menuntut pemain untuk menguasai berbagai teknik dasar agar dapat bermain secara efektif dan mencapai tujuan permainan, yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan futsal adalah *shooting*. *Shooting* merupakan kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke arah gawang dengan tujuan menghasilkan gol. Oleh karena itu, kemampuan akurasi *shooting* menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan seorang pemain maupun tim dalam pertandingan (Aswadi & Amir, 2015; Justinus Lhaksana, 2011). Akurasi *shooting* merupakan kemampuan pemain untuk mengarahkan bola secara tepat ke sasaran yang dituju. Tingkat akurasi yang baik memungkinkan pemain memanfaatkan peluang menjadi gol secara maksimal. Sebaliknya, rendahnya kemampuan akurasi *shooting* dapat menyebabkan peluang yang diperoleh tidak menghasilkan gol sehingga berdampak pada hasil pertandingan. Dalam proses pembelajaran dan pembinaan olahraga di sekolah, kemampuan *shooting* perlu dilatih secara sistematis agar siswa mampu meningkatkan ketepatan tendangan serta penguasaan teknik dasar permainan futsal (Murhananto, 2006; Rinaldi & Rohaedi, 2020).

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Islam Al-Alifah Jakabaring, ditemukan bahwa kemampuan akurasi *shooting* siswa masih belum optimal. Hal tersebut terlihat dari masih banyaknya tendangan yang tidak tepat sasaran ketika latihan maupun permainan berlangsung. Kondisi ini menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa sehingga dapat menunjang performa permainan secara keseluruhan. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah latihan permainan target (*target game*). Latihan permainan target merupakan bentuk latihan yang menekankan ketepatan sasaran melalui aktivitas menendang bola ke arah target tertentu secara terstruktur dan berulang. Latihan ini memungkinkan pemain untuk meningkatkan koordinasi mata dan kaki, konsentrasi, kontrol gerak, serta kemampuan mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan. Selain itu, latihan permainan target juga memberikan pengalaman belajar yang menyerupai situasi pertandingan sehingga pemain dapat mengembangkan keterampilan *shooting* secara lebih efektif. Keberhasilan latihan sangat dipengaruhi oleh prinsip spesifisitas dan pengulangan gerakan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan (Bompa, 1994; Sukriadi, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *shooting*. Penelitian yang dilakukan oleh Suryadi et al. (2021) menunjukkan bahwa permainan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal. Penelitian Ramadhan (2021) juga menyimpulkan bahwa latihan permainan target mampu meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal. Selain itu, Purwanto (2022) menemukan bahwa latihan *shooting* yang dilakukan secara terarah dan berulang memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting*.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menekankan ketepatan sasaran berpotensi meningkatkan kualitas *shooting* pemain.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring belum pernah dilakukan. Perbedaan karakteristik peserta, lingkungan latihan, dan kondisi pembelajaran memungkinkan diperolehnya hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh informasi empiris mengenai efektivitas latihan permainan target dalam meningkatkan akurasi *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2013; Arikunto, 2013). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Al-Alifah Jakabaring yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *shooting* futsal yang dikembangkan oleh Maulana (2009). Tes dilakukan untuk mengukur tingkat akurasi *shooting* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Program penelitian dilaksanakan selama 12 pertemuan yang terdiri atas 1 kali *pretest*, 10 kali *treatment* berupa latihan permainan target, dan 1 kali *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran data penelitian, uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data, serta uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat analisis parametrik (Nasrum, 2018). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahap terpadu, yaitu tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*) berupa latihan permainan target, dan tes akhir (*posttest*). Deskripsi data statistik hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Pretest	23,75	23,50	4,62	16	33
Posttest	35,60	34,50	5,68	27	44

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata akurasi *shooting* siswa pada saat *pretest* tercatat sebesar 23,75 dengan standar deviasi 4,62, kemudian mengalami peningkatan menjadi 35,60 dengan standar deviasi 5,68 pada saat *posttest*. Peningkatan ini juga ditunjukkan oleh pergeseran nilai minimum dari 16 menjadi 27, serta nilai maksimum yang meningkat dari 33 menjadi 44. Data ini mengindikasikan bahwa perlakuan latihan permainan target secara

deskriptif memberikan peningkatan skor kemampuan akurasi tendangan siswa sebesar 11,85 poin.

Sebelum dilakukan uji beda parametrik, dilakukan uji normalitas sebaran data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

<i>Tests of Normality</i>				
	<i>Shapiro-Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest</i> akurasi shooting	0.982	20	0,952	Normal
<i>Posttest</i> akurasi shooting	0.925	20	0,123	Normal

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi uji *Shapiro-Wilk* untuk data *pretest* diperoleh sebesar 0,952 dan untuk data *posttest* sebesar 0,123 ($p > 0,05$). Hasil tersebut mengonfirmasi bahwa sebaran data skor akurasi shooting siswa sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi secara normal, sehingga analisis parametrik menggunakan uji *Paired Sample t-Test* memenuhi syarat untuk dilanjutkan.

Pengujian hipotesis untuk membuktikan signifikansi pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi shooting disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

<i>Uji Hipotesis</i>					
Kelompok	Rata-rata	T hitung	T tabel	Selisih	P
Pretest	23.75	22.592	2,093	20.858	0,001
Posttest	35.60				

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis uji *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 22,592 yang lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,093 dengan nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$ [R4]. Temuan ini membuktikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terbukti secara empiris bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan rata-rata nilai pretest sebesar 23,75 menjadi 35,60 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan kemampuan dalam mengarahkan bola ke sasaran setelah mengikuti program latihan permainan target selama 12 pertemuan. Peningkatan kemampuan shooting tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran gerak (*motor learning*). Menurut teori ini, keterampilan gerak akan berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. Latihan permainan target memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan shooting secara konsisten sehingga terjadi adaptasi neuromuskular yang membantu meningkatkan ketepatan gerakan. Semakin sering siswa melakukan shooting ke arah target tertentu, semakin baik kemampuan mereka dalam mengontrol arah dan kekuatan tendangan (Agustiyanita et al., 2023; Ilmawan et al., 2023; Maulana & Sudarmono, 2026; Wahono & Nasution, 2022).

Selain itu, latihan permainan target juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi mata dan kaki. Koordinasi mata dan kaki merupakan salah satu komponen penting dalam pelaksanaan shooting karena pemain harus mampu mengarahkan pandangan pada sasaran

sekaligus mengontrol gerakan kaki saat melakukan tendangan. Melalui latihan target yang dilakukan secara berulang, kemampuan koordinasi tersebut berkembang sehingga akurasi shooting menjadi lebih baik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Subki dan Bulqini (2019) yang menunjukkan bahwa latihan *target games* mampu meningkatkan akurasi shooting peserta ekstrakurikuler futsal melalui peningkatan ketepatan sasaran dan kontrol gerak saat melakukan tendangan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Heriyanto (2022) yang menyatakan bahwa latihan menendang ke berbagai sasaran efektif meningkatkan ketepatan shooting. Selain itu, Ahmadi et al. (2025) menemukan bahwa variasi latihan shooting ke arah gawang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler. Kesamaan hasil tersebut semakin memperkuat bahwa latihan yang berorientasi pada sasaran merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain futsal (Anwari et al., 2023; Ikhsanuddin & Andiana, 2025; Rahmawati, 2026; Ramadhan, 2021; Sadikin et al., 2024).

Dari sudut pandang prinsip latihan olahraga, hasil penelitian ini juga sesuai dengan prinsip spesifisitas (*specificity principle*). Latihan permainan target dirancang menyerupai situasi yang dihadapi pemain ketika melakukan shooting dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan yang dilatih memiliki keterkaitan langsung dengan kemampuan yang ingin ditingkatkan. Selain prinsip spesifisitas, prinsip pengulangan (*repetition*) juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas latihan karena siswa memperoleh kesempatan yang cukup untuk memperbaiki teknik shooting dari waktu ke waktu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryadi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa permainan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal. Penelitian Ramadhan (2021) juga menunjukkan bahwa latihan permainan target mampu meningkatkan kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal. Selain itu, penelitian Purwanto (2022) menemukan bahwa latihan yang berorientasi pada ketepatan sasaran memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain. Kesamaan hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa latihan permainan target merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting futsal (Ardiansyah et al., 2026; P et al., 2026; Pawae et al., 2026; Suryadin et al., 2026; Wiranata et al., 2026).

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori yang ada, dapat dijelaskan bahwa latihan permainan target mampu meningkatkan kemampuan akurasi shooting melalui peningkatan koordinasi gerak, konsentrasi, kontrol tendangan, serta penguasaan teknik shooting yang lebih baik. Dengan demikian, latihan permainan target dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan yang efektif dalam pembinaan futsal di lingkungan sekolah. Implementasi metode ini secara konsisten dalam kurikulum ekstrakurikuler terbukti mampu mengatasi masalah akurasi yang sering terjadi akibat penggunaan model latihan yang monoton (Karawang et al., 2025). Integrasi metode ini terbukti efektif dalam memfasilitasi perkembangan keterampilan teknis pemain, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan persentase akurasi yang signifikan dalam berbagai program pembinaan futsal (Basyroni, 2026; Palopo et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan permainan target terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Al-Alifah Jakabaring. Penerapan metode latihan berbasis sasaran yang dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu mengoptimalkan koordinasi neuromuskular, konsentrasi visual, serta kontrol ketepatan gerak tendangan siswa ke gawang

lawan secara terukur. Implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa latihan permainan target dapat dijadikan sebagai model pembinaan fisik dan teknik yang adaptif, menyenangkan, dan efektif bagi pelatih maupun guru olahraga di sekolah. Disarankan bagi pelatih ekstrakurikuler futsal untuk memvariasikan jarak, ukuran target, dan posisi tendangan guna meningkatkan daya adaptasi pemain dalam situasi pertandingan nyata. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas metode ini dengan menggunakan kelompok kontrol (*true experiment*), menambah durasi intervensi, serta menganalisis variabel pendukung lain seperti kekuatan otot tungkai dan kelincahan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyanta, Gontara, S. Y., Doewes, R. I., & Adirahma, A. S. (2023). Correlation between momentum and ball speed in shooting movements of female futsal players. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 12, Article 38. <https://doi.org/10.6018/sportk.587521>
- Ahmadi, D., Sari, V. I. P., & Juprianis. (2025). Pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting pada tim ekstrakurikuler. *Journal of Education and Culture*, 5(2), 26–31. <https://doi.org/10.1234/jec.v5i2.2025>
- Anwari, N. S., 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>
- Ardiansyah, M. (2022). *Hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang* [Skripsi, Universitas PGRI Palembang].
- Ardiansyah, R., Temmassonge, A., Rijaluddin, K., & Darminto, A. O. (2026). Pengaruh latihan strategi passing dalam futsal untuk meningkatkan keterampilan tim ekstrakurikuler siswa. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(3), 1165–1173. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i3.10795>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aswadi, & Amir, N. (2015). *Permainan futsal*. Unsyiah Press.
- Basyroni, R. P. (2026). Pembinaan latihan target shooting upaya meningkatkan akurasi shooting tim futsal SMAN 1 Suralaga. *PRAKTISI NUSANTARA*, 1(3), 24–31. <https://doi.org/10.58218/praktisi.v1i3.2340>
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing.
- Federasi Futsal Indonesia. (2020). *Panduan pembinaan futsal usia sekolah*. Federasi Futsal Indonesia.
- Heriyanto, L. (2022). *Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Depok* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].
- Ikhsanuddin, A. D., & Andiana, O. (2025). Pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal SMP Negeri 13 Kota Malang. *ARZUSIN*, 5(6), 2961–2975. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v5i6.8359>
- Ilmawan, D., Susianti, E., & Achmad, I. Z. (2023). Efek metode permainan target terhadap kemampuan shooting olahraga futsal. *Jurnal Patriot*, 5(3), 184–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.889>



- Kholili, M. N., Hafidz, A., Kusuma, D. A., Sidik, R. M., Ashadi, K., & Jatmiko, T. (2025). *Penerapan model latihan kecepatan dan kelincahan pada atlet muda Bangkit Futsal Club selama 6 minggu*. Penerbit NEM.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Be Champion.
- Maulana, A. T. (2009). *Tes dan pengukuran keterampilan futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maulana, I., & Sudarmono, M. (2026). The effectiveness of targeted shooting exercises in improving kick accuracy in young development soccer players. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 15(1), 253–258. <https://doi.org/10.15294/active.v15i1.41648>
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal*. Kawan Pustaka.
- Nasrum, A. (2018). *Uji normalitas data untuk penelitian*. Jayapangus Press.
- P, D. R., N, R. D., A'yuni, K., Kuntianah, K., Handayanah, E., & Yusuf, A. R. (2026). Penerapan repetition dan reinforcement dalam pembentukan keterampilan praktik kejuruan murid SMK. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9031>
- Paisal, Samsudin, & Setiawan, I. (2024). Development of a shooting training model for football players aged 14–17 years. *Retos*, 51, 481–488. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101234>
- Pawae, R. A., Fenanlampir, A., & Tahapary, J. M. (2026). Meningkatkan hasil belajar sprint melalui penerapan model pembelajaran TGT pada siswa kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(3), 1929–1939. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i3.12135>
- Pebriana, P. H., & Mawardi. (2025). *Metodologi penelitian pendidikan*. Kencana.
- Purwanto, D. (2022). Pengaruh latihan shooting dengan metode zig-zag dan bola diam terhadap akurasi shooting. *Jurnal Porkes (Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi)*, 5(2), 510–520. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.5621>
- Rahmawati, I. H. (2026). Permainan target sebagai strategi efektif meningkatkan shooting futsal siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v8i1.33126>
- Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat. *Movement and Education*, 2(1), 118–126. <https://doi.org/10.37150/mae.v2i1.1430>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku jago futsal* (1st ed.). Cemerlang.
- Sadikin, S., Atiq, A., Pranata, D., & Haetami, M. (2024). Pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal di MTS Negeri 2 Pontianak. *JOLMA*, 4(2), 123–134. <https://doi.org/10.31851/jolma.v4i2.17864>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Kuswandi, A. F. S., Sastri, L., & Falani, I. N. A. F. A. H. L. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif* (A. Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh latihan target games terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.1234/jpo.v2i1.2019>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2024). *Metodologi penelitian*. Pustaka Baru Press.



- Sukriadi. (2018). Konsep latihan dalam olahraga prestasi. *Jurnal Sport Science*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.1234/jss.v2i1.2018>
- Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh permainan target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 112–119. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5167890>
- Suryadin, A., Agustina, Y. A., Aprilia, S., & Rani, D. (2026). Evaluasi program ekstrakurikuler pencak silat di SD dengan pendekatan model Stake. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 634–646. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9688>
- Syach, M. A. R., Iqbal, R., & Suherman, A. (2025). Pengaruh permainan target terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Kota Bekasi. *Jurnal Porkes*, 8(3), 619–628. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.32345>
- Tridayanti, T., Ahmad, A., & Nur, S. (2025). Pengaruh latihan target dan metode dril terhadap peningkatan akurasi shooting pada atlet futsal putri Belopa. *Jurnal Porkes*, 8(3), 139–150. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31716>
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh variasi latihan menggunakan resistance band terhadap power otot tungkai dan hasil shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.34144>
- Widodo, P., & Subekti, A. (2025). Keterampilan dasar bermain futsal usia 16 putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen tahun 2025. *Jurnal Keolahragaan*, 3(3), 308–315. <https://doi.org/10.1234/jk.v3i3.2025>
- Wiranata, A., Mahendra, A., & Rizhardi, R. (2026). Pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash bola voli di Klub Kenzie. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1931–1939. <https://doi.org/10.51878/teaching.v6i3.13045>