



PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* DAN LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA ATLET UKM FUTSAL STOK BINA GUNA

THE EFFECT OF DRILL SHOOTING AND TARGET TRAINING ON SHOOTING ACCURACY USING THE INFOOT OF UKM FUTSAL STOK BINA GUNA ATHLETES

Syukur Anugerah Gulo¹, Bobby Helmi^{*2}, Andi Nur Abady³, Rinaldi Aditya⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

***Corresponding Author: Bobby Helmi, sibobhelmi@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *drill shooting* dan latihan *target* terhadap akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat keaktifan latihan, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *drill shooting* dan kelompok latihan *target*. Program latihan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dikumpulkan menggunakan tes akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki. Selain itu, terdapat perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan, di mana latihan *target* memberikan peningkatan akurasi yang lebih tinggi dibandingkan latihan *drill shooting*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua metode latihan efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi *shooting*, namun latihan *target* lebih direkomendasikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *finishing* atlet futsal karena memberikan adaptasi yang lebih spesifik terhadap tuntutan keterampilan *shooting*.

Kata Kunci: akurasi *shooting*; *drill shooting*; futsal; latihan target; punggung kaki.

Abstract

This study aims to analyze the effect of shooting drills and target training on shooting accuracy using the instep and to compare the effectiveness of both training methods on STOK Bina Guna Futsal UKM athletes. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a Two Group Pretest-Posttest Design. The study sample consisted of 32 active athletes selected using a purposive sampling technique based on their level of training activity, then divided into two groups, namely the shooting drill training group and the target training group. The training program was carried out for four weeks with a frequency of three times per week. Data were collected using a shooting accuracy test using the instep before and after treatment, then analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, and independent sample t-tests at a significance level of 0.05. The results showed that both training methods had a significant effect on increasing shooting accuracy using the instep. In addition, there was a difference in

effectiveness between the two training methods, where target training provided a higher increase in accuracy than shooting drills. This study concluded that both training methods were effective for improving shooting accuracy, but target practice was more recommended as a training method for improving the finishing ability of futsal athletes because it provided more specific adaptations to the demands of shooting skills.

Keywords: shooting accuracy; shooting drill; futsal; target practice; instep.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang sangat pesat di berbagai kalangan, termasuk lingkungan perguruan tinggi (Dwi Agustin et al., 2023; Fernando & Mahfud, 2022; Irawan et al., 2024). Karakteristik permainan yang berlangsung cepat, ruang gerak yang sempit, serta intensitas permainan yang tinggi menuntut setiap pemain memiliki penguasaan teknik dasar yang baik agar mampu menampilkan performa optimal selama pertandingan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan tim adalah shooting (Nopiyanto et al., 2023; Putra & Noviardila, 2024). Teknik shooting menjadi sarana utama untuk mencetak gol sehingga kualitas pelaksanaannya sangat menentukan hasil pertandingan.

Dalam permainan futsal modern, kemampuan shooting tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh tingkat akurasi yang dimiliki pemain. Akurasi shooting merupakan kemampuan pemain mengarahkan bola secara tepat ke sasaran yang diinginkan sehingga peluang terjadinya gol menjadi lebih besar (Kristiyadi & Jariono, 2022; Rudy et al., 2022). Shooting menggunakan punggung kaki (instep kick) merupakan teknik yang sering digunakan karena mampu menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat (Prasetya et al., 2021; Priyambada et al., 2024). Namun demikian, kekuatan tendangan yang tinggi tidak akan memberikan keuntungan apabila tidak disertai ketepatan arah yang baik. Oleh karena itu, peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki menjadi aspek penting dalam program pembinaan atlet futsal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji upaya peningkatan akurasi shooting melalui berbagai metode latihan. (Shalahudin & Sifaq, 2023) melaporkan bahwa latihan drill yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal secara signifikan. Penelitian lain oleh (Hairil Fasrah et al., 2025; Marselino et al., 2025) menunjukkan bahwa latihan drill shooting bola bergerak memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan shooting pemain futsal melalui proses pengulangan gerak yang sistematis. Selain itu, (Saputra et al., 2025; Syofyan et al., 2022) juga menemukan bahwa metode drill efektif meningkatkan ketepatan shooting karena membantu pemain membentuk pola gerak yang lebih stabil dan konsisten.

Di sisi lain, penelitian mengenai latihan target juga menunjukkan hasil yang positif. (Ibrahim et al., 2026) menemukan bahwa latihan kick to various target mampu meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal secara signifikan. (Marselino et al., 2025) melaporkan bahwa latihan target memberikan peningkatan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki setelah diberikan perlakuan secara terprogram. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Park et al., 2016) yang menyimpulkan bahwa shooting target efektif meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas

latihan drill shooting maupun latihan target dalam meningkatkan kemampuan shooting, sebagian besar penelitian tersebut hanya berfokus pada pengujian satu metode latihan secara terpisah. Penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas kedua metode tersebut dalam satu desain eksperimen masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet sekolah atau peserta ekstrakurikuler, sedangkan penelitian pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di lingkungan perguruan tinggi masih jarang ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan observasi awal pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna, ditemukan bahwa akurasi shooting menggunakan punggung kaki masih belum optimal. Program latihan yang dilaksanakan selama ini cenderung lebih menitikberatkan pada aspek permainan dan strategi tim, sementara latihan teknik shooting secara spesifik belum dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Akibatnya, masih ditemukan tendangan yang kurang tepat sasaran meskipun dilakukan dari posisi yang cukup ideal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan akurasi shooting atlet.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada analisis komparatif antara latihan drill shooting dan latihan target dalam meningkatkan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM futsal tingkat perguruan tinggi. Penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas masing-masing metode latihan, tetapi juga membandingkan pengaruh keduanya secara langsung dalam konteks atlet UKM yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan atlet sekolah atau klub pembinaan usia muda. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi shooting menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan uraian tersebut, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) apakah latihan drill shooting berpengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna; (2) apakah latihan target berpengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna; dan (3) apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan drill shooting dan latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna.

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah: (1) latihan drill shooting memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki; (2) latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki; dan (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan drill shooting dan latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan research gap dan kebaruan yang telah diidentifikasi, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan drill shooting terhadap akurasi shooting menggunakan punggung kaki, menganalisis pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting menggunakan punggung kaki, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut pada atlet UKM Futsal

STOK Bina Guna. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program latihan shooting yang lebih efektif, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan pembinaan atlet futsal di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*) menggunakan desain Two Group Pretest–Posttest Design (Doewes et al., 2022). Desain penelitian melibatkan dua kelompok perlakuan yang masing-masing memperoleh tes awal (*pretest*), diberikan perlakuan yang berbeda, kemudian diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Kelompok pertama memperoleh perlakuan berupa latihan *drill shooting*, sedangkan kelompok kedua memperoleh perlakuan berupa latihan *target*. Perubahan skor antara pretest dan posttest digunakan untuk mengevaluasi efektivitas masing-masing metode latihan terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki.

Penelitian dilaksanakan di Lapangan UKM Futsal STOK Bina Guna, Medan, pada bulan April hingga Mei 2026. Program latihan diberikan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu (Senin, Rabu, dan Jumat), sehingga setiap kelompok memperoleh 12 sesi latihan. Seluruh kegiatan pretest, perlakuan, dan posttest dilakukan pada kondisi lapangan, waktu, dan peralatan yang sama untuk menjaga konsistensi pengukuran.

Populasi penelitian berjumlah 50 atlet aktif UKM Futsal STOK Bina Guna tahun akademik 2025/2026. Sampel penelitian terdiri atas 32 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat keaktifan mengikuti latihan rutin. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara proporsional melalui teknik *matching* berdasarkan skor pretest menggunakan pola zig-zag sehingga setiap kelompok terdiri atas 16 atlet dengan kemampuan awal yang relatif seimbang. Kelompok A memperoleh perlakuan latihan *drill shooting*, sedangkan Kelompok B memperoleh latihan *target*.

Pengukuran data dilakukan menggunakan instrumen tes akurasi shooting menggunakan punggung kaki (*instep shooting accuracy test*). Tes dilaksanakan dengan menempatkan bola pada jarak 10 meter dari gawang, kemudian setiap atlet melakukan 10 kali tendangan menggunakan punggung kaki menuju gawang yang telah dibagi ke dalam beberapa zona sasaran. Skor diperoleh berdasarkan zona pertama yang terkena bola pada setiap percobaan, kemudian dijumlahkan sebagai nilai akhir akurasi shooting. Instrumen ini mengacu pada tes ketepatan tembakan ke gawang yang dikembangkan oleh Ibrah Fastabiqi Bawana Mukti (2013). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah seluruh program latihan selesai (*posttest*).

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Pengaruh masing-masing metode latihan terhadap peningkatan akurasi shooting dianalisis menggunakan paired sample t-test, sedangkan perbedaan efektivitas antara kelompok latihan *drill shooting* dan latihan *target* dianalisis menggunakan independent sample t-test terhadap nilai peningkatan (*gain score*). Seluruh pengujian hipotesis

menggunakan taraf signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian melibatkan 32 atlet aktif UKM Futsal STOK Bina Guna yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, masing-masing terdiri atas 16 atlet. Kelompok pertama memperoleh perlakuan berupa latihan *drill shooting*, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan *target*. Pengukuran akurasi shooting menggunakan punggung kaki dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) program latihan selama 12 kali pertemuan.

Hasil Analisis Deskriptif

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis deskriptif skor akurasi shooting pada kedua kelompok.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Kelompok	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	Peningkatan n
Drill Shooting 6	18,81 ± 2,14	28,25 ± 2,35	9,44
Latihan Target 6	18,69 ± 2,08	31,44 ± 2,16	12,75

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif sama dengan rata-rata pretest sebesar 18,81 pada kelompok drill shooting dan 18,69 pada kelompok latihan target. Setelah diberikan perlakuan selama empat minggu, kedua kelompok mengalami peningkatan nilai posttest. Kelompok drill shooting meningkat menjadi rata-rata 28,25, sedangkan kelompok latihan target meningkat menjadi 31,44. Secara deskriptif, peningkatan rata-rata kelompok latihan target lebih besar dibandingkan kelompok drill shooting.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Pretest (Sig.)	Posttest (Sig.)
Drill Shooting	0,276	0,394
Latihan Target	0,318	0,447

Nilai signifikansi seluruh kelompok lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis parametrik dapat digunakan.

Uji Homogenitas

Homogenitas varians antar kelompok diuji menggunakan Levene's Test.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	F	Sig.
Pretest	0,118	0,733
Posttest	0,294	0,592

Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga varians kedua kelompok dinyatakan homogen.

Pengaruh Latihan Drill Shooting

Pengaruh latihan drill shooting dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 4. Hasil Paired Sample t-test Kelompok Drill Shooting

Variabel	Mean Difference	t	Sig.
Pretest- Posttest	9,44	11,83	0,000

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki yang signifikan setelah atlet mengikuti program latihan drill shooting.

Pengaruh Latihan Target

Pengaruh latihan target dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 5. Hasil Paired Sample t-test Kelompok Latihan Target

Variabel	Mean Difference	t	Sig.
Pretest-Posttest	12,75	15,27	0,000

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa latihan target memberikan peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki yang signifikan setelah perlakuan diberikan.

Perbandingan Efektivitas Kedua Metode Latihan

Perbedaan efektivitas kedua metode latihan dianalisis menggunakan *independent sample t-test* terhadap nilai peningkatan (*gain score*).

Tabel 6. Hasil Independent Sample t-test

Kelompok	Mean Gain	t	Sig.
Drill Shooting	9,44		
Latihan Target	12,75	3,08	0,004

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan peningkatan akurasi shooting yang signifikan antara kedua kelompok. Nilai peningkatan kelompok latihan target lebih tinggi dibandingkan kelompok drill shooting, yang mengindikasikan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan akurasi shooting menggunakan punggung kaki.

Interpretasi Hasil

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna. Latihan drill shooting efektif meningkatkan konsistensi teknik melalui pengulangan gerak yang sistematis, sedangkan latihan target memberikan peningkatan yang lebih besar karena atlet memperoleh rangsangan untuk mengarahkan tendangan secara lebih presisi pada sasaran tertentu. Berdasarkan analisis statistik, hipotesis pertama dan kedua diterima karena kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting. Selain itu, hipotesis ketiga juga diterima karena terdapat perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan, dengan

latihan target menunjukkan peningkatan hasil yang lebih tinggi dibandingkan latihan drill shooting.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik latihan *drill shooting* maupun latihan *target* mampu meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa latihan *target* memberikan peningkatan akurasi yang lebih besar dibandingkan latihan *drill shooting*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kedua metode sama-sama efektif sebagai bentuk latihan teknik, namun karakteristik latihan yang menekankan sasaran tertentu memberikan stimulus belajar motorik yang lebih spesifik terhadap kemampuan mengarahkan bola secara akurat.

Peningkatan akurasi pada kelompok *drill shooting* dapat dijelaskan melalui teori motor learning, yang menyatakan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui proses latihan berulang (*repetition*) sehingga terbentuk pola gerak yang semakin otomatis dan konsisten. Pengulangan gerakan secara sistematis memperkuat koordinasi neuromuskular, memperbaiki posisi kaki tumpu, meningkatkan kualitas perkenaan kaki dengan bola, serta menghasilkan ayunan tungkai yang lebih stabil. Melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus, atlet mampu mengurangi kesalahan teknik sehingga gerakan shooting menjadi lebih efisien dan konsisten ketika diterapkan dalam situasi permainan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Febrianti & Hariyanto, 2025; Hidayat J et al., 2025) yang melaporkan bahwa latihan *drill shooting* secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal melalui pembentukan pola gerak yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan (Dedy Prasetyo Pamungkas et al., 2024; Yusup et al., 2024) yang menjelaskan bahwa latihan berbasis pengulangan efektif meningkatkan kualitas teknik dasar karena memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan koreksi gerakan secara berulang. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat teori pembelajaran gerak yang menempatkan latihan repetitif sebagai fondasi utama dalam penguasaan keterampilan teknik olahraga.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *target* menghasilkan peningkatan akurasi yang lebih besar dibandingkan latihan *drill shooting*. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip *specificity of training*, yaitu bahwa adaptasi latihan akan berkembang secara optimal apabila karakteristik latihan sesuai dengan tuntutan keterampilan yang ingin ditingkatkan (Méndez-Dominguez et al., 2022; Muñoz-Gracia & Caparrós, 2023). Dalam latihan target, atlet tidak hanya melakukan pengulangan gerak, tetapi juga diarahkan untuk memfokuskan perhatian pada sasaran tertentu sehingga proses latihan melibatkan koordinasi visual, kontrol kekuatan, persepsi spasial, konsentrasi, dan pengambilan keputusan secara bersamaan (Hairil Fasrah et al., 2025; Rahmawan & Setiawan, 2023). Kombinasi berbagai komponen tersebut memungkinkan terbentuknya kontrol gerakan yang lebih presisi dibandingkan latihan yang hanya menekankan pengulangan teknik (Villanueva-Guerrero et al., 2024).

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian (Syofyan et al., 2022) yang

menyatakan bahwa latihan berbasis sasaran mampu meningkatkan ketepatan shooting secara signifikan. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan target memberikan (*augmented feedback*) yang lebih jelas kepada atlet mengenai kualitas hasil tendangan sehingga proses koreksi teknik berlangsung lebih cepat (Alfarizi et al., 2024; Muslim et al., 2019). Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris tambahan bahwa mekanisme tersebut juga berlaku pada teknik shooting menggunakan punggung kaki yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan dan ketepatan arah.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif ecological dynamics, yang memandang bahwa pembelajaran keterampilan olahraga berkembang melalui interaksi antara atlet dengan lingkungan latihan (Heuvelmans et al., 2024; Immonen et al., 2022). Pada latihan target, atlet secara terus-menerus menyesuaikan arah, sudut tendangan, kekuatan, serta posisi tubuh terhadap sasaran yang berbeda-beda (Ajhari et al., 2023). Kondisi tersebut menciptakan proses adaptasi gerak yang lebih menyerupai tuntutan pertandingan sehingga transfer keterampilan ke situasi permainan menjadi lebih optimal. Sebaliknya, latihan drill lebih menekankan pembentukan teknik dasar sehingga pengembangan kemampuan adaptif terhadap variasi situasi permainan relatif lebih terbatas.

Dari sudut pandang kepelatihan olahraga, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap penyusunan program latihan teknik futsal. Selama ini program latihan pada banyak tim perguruan tinggi lebih banyak didominasi latihan taktik, *scrimmage*, dan strategi permainan, sedangkan latihan teknik spesifik sering memperoleh porsi yang lebih sedikit. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan akurasi shooting akan lebih optimal apabila pelatih memberikan porsi latihan teknik yang terstruktur dan berorientasi pada sasaran. Oleh karena itu, latihan target dapat dijadikan sebagai bagian utama dalam pengembangan kemampuan penyelesaian akhir (*finishing*), sedangkan latihan drill tetap dipertahankan sebagai dasar pembentukan teknik gerak yang benar. Integrasi kedua metode secara bertahap berpotensi menghasilkan perkembangan keterampilan shooting yang lebih komprehensif.

Aspek kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian komparatif dua metode latihan teknik dalam satu desain eksperimen yang secara khusus difokuskan pada akurasi shooting menggunakan punggung kaki pada atlet UKM futsal perguruan tinggi. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengevaluasi satu metode latihan atau dilakukan pada atlet sekolah dan peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini memperluas bukti empiris dengan menunjukkan efektivitas relatif kedua metode pada populasi atlet perguruan tinggi yang memiliki karakteristik latihan dan tingkat kompetisi berbeda. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan finishing pada permainan futsal.

Kontribusi praktis penelitian ini cukup penting bagi pelatih, atlet, maupun institusi olahraga. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam merancang periodisasi latihan teknik yang lebih efektif melalui kombinasi latihan drill dan latihan target sesuai tahapan pembelajaran atlet. Bagi atlet, penerapan latihan yang lebih terarah diharapkan mampu meningkatkan konsistensi shooting,

kepercayaan diri saat menyelesaikan peluang, serta efektivitas mencetak gol dalam pertandingan. Sementara itu, bagi institusi pendidikan dan organisasi olahraga, hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam menyusun program pembinaan teknik dasar yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based coaching*).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya melibatkan atlet UKM Futsal STOK Bina Guna sehingga generalisasi hasil penelitian terhadap populasi atlet yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, durasi perlakuan relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas latihan dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian hanya memfokuskan pada akurasi shooting menggunakan punggung kaki tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi, pengalaman bermain, tingkat kelelahan, maupun aspek psikologis yang juga berpotensi memengaruhi performa shooting. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menggabungkan pengukuran biomekanika, kondisi fisik, dan variabel psikologis agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi akurasi shooting dalam permainan futsal.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *drill shooting* dan latihan *target* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pada atlet UKM Futsal STOK Bina Guna. Namun, latihan *target* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan latihan *drill shooting*, sehingga dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang lebih optimal untuk meningkatkan kemampuan *finishing*. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dan mendukung hipotesis bahwa kedua metode latihan berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting*, dengan latihan *target* memberikan peningkatan yang lebih besar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan teknik yang lebih terarah dan berbasis bukti ilmiah.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan atlet dari satu UKM futsal dengan jumlah sampel yang relatif terbatas serta durasi intervensi yang singkat. Selain itu, penelitian belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi akurasi *shooting*, seperti kondisi fisik, koordinasi, dan aspek psikologis atlet. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, memperpanjang durasi latihan, serta mengintegrasikan variabel fisik, biomekanika, dan psikologis agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengembangan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STOK Bina Guna Medan, khususnya pengelola dan pelatih UKM Futsal STOK Bina Guna, atas izin, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh atlet UKM Futsal STOK Bina Guna yang telah berpartisipasi sebagai responden serta kepada semua pihak yang telah

memberikan bantuan, masukan, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian, penyusunan naskah, maupun publikasi artikel ini. Penulis juga menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan secara independen tanpa adanya pengaruh dari pihak mana pun yang dapat memengaruhi hasil, interpretasi data, maupun kesimpulan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhari, M. H., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Passing Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam Untuk Meningkatkan Teknik Passing Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1364–1368. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5564>
- Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). The effect of target pattern training on shooting accuracy in futsal games. *Jounal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Dedy Prasetyo Pamungkas, Bambang Wijanarko, & Manshuralhudlari. (2024). The Influence Of Drill Training Method On Basic Futsal Playing Skills In U-15 Men's Players At Surakarta Futsal Academy. *Fair Play*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.71264/fairplay.v1i1.3>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Futsal Shooting Moving Ball Test (FSMT) Assessment as a New Testing Protocol. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1302–1310. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100621>
- Dwi Agestin, H., Putri Mulyanti, F., Rizkika Dewayan, R., Yunika Adelia, M., & Nanda Hanief, Y. (2023). Pembinaan Olahraga Futsal Usia 11-16 Tahun di Club Female Football Project Kota Batu. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i1.734>
- Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). Pengaruh Latihan Shooting Bola Bergerak Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal Putra Mtsn 5 Kediri. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/78918>
- Fernando, J., & Mahfud, I. (2022). Survey Motivasi Atlet Futsal Smkn 2 Bandar Lampung Dimasa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 39–43. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1267>
- Hairil Fasrah, Dadang Warta Candra Wira Kesuma, Muhammad Salabi, & Lalu Hulfian. (2025). Optimalisasi Performa Shooting Atlet Futsal melalui Koordinasi Latihan Plyometric dan Shooting Drill. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 143–153. <https://doi.org/10.55081/joki.v5i2.4080>
- Heuvelmans, P., Di Paolo, S., Benjaminse, A., Bragonzoni, L., & Gokeler, A. (2024). Relationships Between Task Constraints, Visual Constraints, Joint Coordination and Football-Specific Performance in Talented Youth Athletes:

- An Ecological Dynamics Approach. *Perceptual and Motor Skills*, 131(1), 161–176. <https://doi.org/10.1177/00315125231213124>
- Hidayat J, T., Hudain, M. A., Hasan, M. S., Kasmad, M. R., & Jamaluddin, J. (2025). Tactical Approach with Drilling Method on Shooting Ability of Futsal Extracurricular Participants in Elementary Schools. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 4(3), 920–931. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v4i3.3410>
- Ibrahim, F., Abdul Muthalib R. Giu, Fandi H. Mursalin, & Al Ilham. (2026). The Relationship Between Toe Kick Usage and Finishing Performance in Physical Education Futsal Players in Gorontalo The Relationship Between Toe Kick Usage and Finishing Performance in Physical Education. *Innovations in Physical Education and Sports*, 1(1), 10–17. <https://ejournal.azizahanarcenter.org/JDASS/article/view/128>
- Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., & Jaakkola, T. (2022). An Ecological Dynamics Approach to Understanding Human-Environment Interactions in the Adventure Sport Context—Implications for Research and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3691. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063691>
- Irawan, S., Haryani, M., & Arief Ibnu Haryanto. (2024). Meningkatkan Efisiensi Passing Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(2). <https://doi.org/doi.org/10.23969/jp.v9i2.14211>
- Kristiyadi, D. A. B., & Jariono, G. (2022). Differences in the Effectiveness of Kicks Using the Instep with Toe Feet Against the Results of Shooting Accuracy Second Penalty at Futsal UKM Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 528–534. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.23015>
- Marselino, A., Mulyanto, T. Y., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill Shoot On Target Terhadap Hasil. *Journal Sportindo*, 4(1), 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jsi.4.1.12-20>
- Méndez-Dominguez, C., Nakamura, F. Y., & Travassos, B. (2022). Editorial: Futsal Research and Challenges for Sport Development. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856563>
- Muñoz-Gracia, J. L., & Caparrós, T. (2023). Variabilidad de la carga según la especificidad de las tareas. Análisis en fútbol sala formativo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 151, 44–54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/2\).152.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/2).152.05)
- Muslim, E., Tetelepta, Y. W., Asyrof, D. D., & Shabrina, G. (2019). Biomechanics analysis with optimal combination by using foot and distance when the futsal player passing the ball against the accuracy of the target. *AIP Conference Proceedings*, 2092(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1063/1.5096703>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Insanisty, B., Herdian, H., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu. *Jurnal Patriot*, 5(2), 138–146. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.953>
- Park, Y. S., Choi, M. S., Bang, S. Y., & Park, J. K. (2016). Analysis of shots on target and goals scored in soccer matches: Implications for coaching and training goalkeepers. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education*

- and Recreation, 38(1), 123–137.
<https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/133852>
- Prasetya, N. F., Sugiyanto, S., & Purnama, S. K. (2021). A Model of Technique Training for Passing and Shooting based on Biomechanics Studies in Futsal for High School/ Vocational high School Students. *International Journal Of Language, Literature And Culture*, 1(1), 7–10.
<https://doi.org/10.22161/ijllc.1.1.2>
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Rismayanthi, C., & Ashrin, P. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 195–204.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v12i2.70905>
- Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Penjakora*, 11(April), 1–7.
<https://doi.org/doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76948>
- Rahmawan, D., & Setiawan, A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan terhadap Ketepatan Flying Shoot dalam Bola Tangan. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 69–74. <https://ejournal.stkipnu.ac.id/index.php/jkjo/article/view/10>
- Rudy, T., Sianturi, H., Valianto, B., & Simatupang, N. (2022). Development of Accuracy Shooting Training Tools in Futsal Games. *Kinesthetic*, 6(4), 737–745.
<https://doi.org/10.33369/jk.v6i4.25403>
- 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>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Agility Ladder Drill Icky Shuffle Dan Double Step Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Atlet Futsal. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/65217>
- Syofyan, R. R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022). Penerapan Metode Latihan Drill Shooting menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 112–116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>
- Villanueva-Guerrero, O., Lozano, D., Roso-Moliner, A., Nobari, H., Lago-Fuentes, C., & Mainer-Pardos, E. (2024). Effects of different strength and velocity training programs on physical performance in youth futsal players. *Heliyon*, 10(10), e30747. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30747>
- Yusup, F. Y., Sudirjo, E., Rahman, A. A., & Sampel, P. (2024). Pengaruh Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing dalam Permainan Futsal The Effect of the Drill Method to Improve Passing Skills in Futsal Games. *Jurnal Sport Physical Education and Empowerment*, 7(1), 17–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v7i01.11219>