



# Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Tes *Bobby Charlton* Pada Atlet Akademi Futsal Cirebon

Ahmad Fauzan Malik, Indra Adi Budiman, Sandra Arhesa\*

Universitas Majalengka, Majalengka, Indonesia

**\*Corresponding Author:**

arhesasandra@unma.ac.id

**Article History:**

Received 2024-01-17

Revised 2024-03-11

Accepted 2024-03-24

**Keywords:**

Shooting

Target Practice

Futsal

**Kata Kunci:**

Shooting

Latihan Sasaran

Futsal

**Abstract**

*The most important issue in efforts to improve performance in the game of futsal is improving the quality of players. Efforts to improve the quality of players require improving the quality of coaching and training. Apart from mastering the basic techniques of playing futsal, there is also mastery of shooting techniques which needs to be prioritized in order to achieve optimal performance. The aim of this research was to determine the effect of target practice on shooting accuracy in Cirebon Futsal Academy athletes. The methodology of this research uses experimental research with a quantitative approach. The research design in this study used a one-groups pretest-posttest design. The population in this study were athletes, totaling 58 participants. The technique used was purposive sampling with a sample size of 15 year old athletes. The research instrument used the Bobby Charlton Test. Data analysis by testing the average and standard deviation, normality, homogeneity and hypothesis. The research results show that the significance value is 0.00, because the significance value is less than 0.05,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that target practice using the Bobby Charlton test has a significant influence in increasing futsal shooting accuracy. For future researchers to add variables.*

**Abstrak**

Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam permainan futsal adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan futsal, ada pula penguasaan teknik *shooting* yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* pada atlet Akademi Futsal Cirebon. Metodologi dari Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain *One-groups pretest-posttest design*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang berjumlah 58 peserta. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel atlet kategori usia 15 tahun dengan jumlah 15 atlet. Instrumen penelitian menggunakan Tes *Bobby Charlton*. Analisis data dengan menguji rata-rata dan simpangan baku, normalitas, homogenitas serta hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.00, karena nilai signifikansinya kurang dari 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *Shooting* futsal. Bagi peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel.

## PENDAHULUAN

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.



Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang di mainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2006). Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Hafazhah et al (2021) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, yaitu *Receiving* (menerima bola), *Shooting* (menendang bola ke gawang), *Passing* (mengumpan), *Chipping* (mengumpan lambung), *Heading* (menyundul bola), dan *Dribbling* (menggiring bola).

Salah satu dari keterampilan atau kemampuan tersebut yang sangat penting yang mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah menendang bola. Menendang adalah keterampilan fundamental dan menentukan dalam olahraga futsal, secara rutin digunakan untuk mencapai perkembangan bola yang efektif dan kesuksesan skor pertandingan. Sama halnya dengan sepak bola, menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting*). *Shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat ke arah gawang. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal (Alfarizi, 2020). Kemampuan atlet menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain harus dilatih secara baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal. Hampir seluruh permainan futsal dilakukan dengan menendang bola. Besarnya kontribusi menendang bola dalam permainan futsal, maka perlu diajarkan kepada peserta didik dalam akademi futsal. Pada permainan futsal seseorang sangat membutuhkan kemampuan dalam menguasai teknik dasar bermain futsal terutama teknik dasar *shooting*. Menurut Agischa & Wahyudi (2022) "*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena setiap pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol ke gawang lawan".

Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam permainan futsal adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan futsal, ada pula penguasaan teknik *shooting* yang perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain futsal adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dan akurasi *shooting* bermain futsal. Mengingat pentingnya keterampilan *shooting* tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi futsal. Setiap pemain futsal perlu dilatih keterampilan *shooting*. Demikian juga pada atlet AFC, dalam rangka untuk meningkatkan prestasi keterampilan *shooting* para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan *shooting* secara intensif dengan program latihan yang benar

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada latihan *shooting* dalam futsal yaitu Atlet AFC saat latihan maupun pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang kerana hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan, atlet dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan pelatih sehingga proses latihan belum maksimal. Dalam permainan futsal perlu adanya peningkatan ketepatan *shooting* menggunakan latihan menendang ke berbagai sasaran pada atlet AFC. Pentingnya tendangan *shooting* dalam permainan futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi atlet pemula melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi atlet pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah

sasaran gawang. Agar para atlet pemula dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan latihan akurasi *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan akurasi *shooting* yang baik. Melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik bukan merupakan hal yang mudah. Pemain harus betul-betul menguasai akurasi *shooting*, banyak sekali pemain yang melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam karena lebih efektif menjadikan sebuah gol (Hasanuddin, 2023). Menurut Anam (2013) "Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju". Ketepatan atau akurasi merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Latihan yang diberikan pelatih kepada atlet AFC belum menunjukkan hasil yang maksimal dan pemberian materi yang masih monoton. Monoton ini terjadi karena pelatih tidak memberikan variasi yang lain pada saat proses latihan sehingga menimbulkan kejenuhan kepada atlet, pelatih terlalu fokus untuk memberikan materi tentang rotasi permainan sehingga program latihan *shooting* kurang diperhatikan padahal *shooting* menjadi teknik yang penting dalam permainan futsal oleh karena itu latihan *shooting* bisa menjadi program yang diperhatikan dan menjadi salah satu variasi latihan agar atlet tetap bersemangat dan tidak jenuh. Pada dasarnya atlet senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini latihan menendang ke berbagai sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* dianggap tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Latihan menendang ke berbagai sasaran dan dalam sasaran tersebut ada beberapa point dalam bidang gawang sehingga atlet bisa menentukan untuk menendang ke arah mana, ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Menurut Govinda (2021) mengatakan bahwa media sasaran target dapat digunakan untuk membantu pemain berkonsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Permainan target juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga siswa tidak akan jenuh untuk mengikuti *treatment* untuk mengatasi kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada atlet AFC, penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* atlet AFC dengan menendang ke berbagai sasaran.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyelidiki pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *bobby charlton*. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam menemukan alternatif latihan dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting* pada atlet akademi futsal Cirebon.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain *One-groups pretest-posttest design*, yang dilakukan pada atlet Akademi Futsal Cirebon yang terletak di Taman Cipto *Sport Centre*, jalan Taman Cipto, Kota Cirebon. Penelitian ini dilakukan saat jam latihan yaitu tanggal 2 November sampai dengan 17 Desember 2022, pada pukul 19.00 WIB. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi Futsal Cirebon yang berjumlah 58 peserta. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel atlet AFC kategori usia 15 tahun dengan total sampel 15 atlet. Instrumen penelitian menggunakan Tes *Bobby Charlton*, dengan cara membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut kanan kiri bagian atas bernilai 40 poin, sudut kanan kiri bagian bawah bernilai 50 poin, sudut atas tengah bernilai 20 poin dan sudut bawah tengah bernilai 10 poin. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan atlet namun hendaknya tidak lebih dari titik penalti. Atlet diberikan kesempatan menendang sebanyak empat kali. Dasar penggunaan rancangan ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan dengan 12 kali pertemuan. Adapun prosedur pelaksanaan tes *shooting* adalah menggunakan alat seperti lapangan futsal, gawang futsal, bola, peluit, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan. Pelaksanaan tes, diawali dengan mengambil sikap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil mengancang-ancang untuk melakukan *shooting*.

Setelah mendengar bunyi peluit testee melakukan *shooting* mengarahkan sesuai sasaran yang telah diberikan sebanyak 4 kali *shooting* dari jarak 10 m. Hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan testee dalam melakukan tes *shooting* sebanyak 4 kali kesempatan. Jika bola terkena mistar gawang atau keluar dari area gawang maka bernilai nol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Nilai Mean, Standar Deviasi, Minimum Dan Maksimum

Data yang digunakan untuk menganalisis hasil penelitian ini adalah data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir untuk penelitian pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *Shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*. Data selanjutnya dianalisis melalui uji statistic untuk mengetahui tingkat perbedaan tes awal dan tes akhir. Data tes *shooting* yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
15	40	150	78,67	40,685
15	60	200	112,00	49,164

Pada tes awal di peroleh dari jumlah sempel sebanyak 15 orang adalah sebagai berikut sekora rata-rata 78.67, dengan simpangan baku 40,685, skor terendah 40 dan skor tertinggi 150 dan pada tes akhir diperoleh data dari jumlah sempel sebanyak 15 orang adalah sebagai berikut sekora rata-rata 112,00, dengan simpangan baku sebesar 49,164, skor terendah 60 dan skor tertinggi 200.

#### 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran data variable yang diteleti berdistribusi normal atau tidak normal, yang selanjutnya dapat menentukan apakah pengujian yang digunakan menggunakan uji statistik parametrik, bila data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik, sedangkan distribusi data t dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Hasil
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Tes Awal	,226	15	,038*	,851	15	,018	Normal
Tes Akhir	,209	15	,077*	,838	15	,012	

Dengan melihat tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai sig ,012 > 0,05 maka hasil normal, berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas dapat dilihat bahwa signifikan terdapat pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*.

#### 3. Uji Homogenitas

Selanjutnya yaitu menguji homogenitas dari tiap-tiap variabel, sebagai langkah untuk menentukan hasil uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Hasil
Pretest	,712	1	28	,406	Signifikansi
Posttest					

Dengan melihat tabel 3 dapat disimpulkan bahwa nilai sig 0,406 > 0,05 maka hasil homogen, berdasarkan tabel 4.4 hasil uji homogenitas dapat dilihat bahwa signifikan terdapat pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*.

#### 4. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pada Uji hipotesis merupakan uji untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *Shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*. Uji ini menggunakan Uji *One Simple T-test*. Dari pengujian ini diambil sebuah data dari hasil belajar *Pretest* dan *Posttest* yang dimiliki atlet.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Periode Tes	N	t-hitung	t-tabel	Sig (2-tailed)	A	Hasil
Peningkatan	15	9,239	1,761	0,000	0,05	Signifikansi

Berdasarkan *output* pada pengujian *uji one sample T-test* dapat diperoleh  $t_{hitung} = 9,239 > t_{tabel} = 1,761$ . Jika dilihat dari nilai signifikansi, bahwa nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.000. karena nilai signifikansinya  $\leq 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Tes *Bobby Charlton*. Pada Atlet Akademi Futsal Cirebon.

#### Pembahasan

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* dengan subjek 15 atlet, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di Taman Cipto *Sport Centre*, lama waktu penelitian sebanyak 14 kali pertemuan. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan cara melakukan tes awal *pretest*. Setelah didapat tes awal hasil tes, selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan menggunakan sasaran dari tes *Bobby Charlton* dengan meletakkan botol Kemudian pada akhir pertemuan diukur kembali dengan tes akhir (*posttest*) sehingga dapat dilihat peningkatannya dari kedua tes tersebut. Berdasarkan analisis dan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton* pada atlet akademi futsal Cirebon.

Hasil nilai dalam 5 atlet mendapatkan peningkatan terendah dengan peningkatan 20 poin dikarenakan 5 atlet tersebut berposisi Anchor atau pemain bertahan sehingga insting gol dalam permainan futsal tersebut tidak tinggi. Anchor adalah pemain yang berada di posisi lini terakhir sebelum penjaga gawang. Pada posisi ini pemain sangat berperan dalam melakukan bertahan dan pengatur serangan. Kemudian 4 atlet mendapatkan peningkatan 40 poin dari atlet berposisi Ala sehingga naluri pemain Ala adalah melakukan assist pada pemain depan atau pemain yang sudah berada pada posisi tiang dua. Ala adalah pemain yang banyak bergerak berada pada posisi area sisi kanan dan kiri lapangan. Pemain ini mempunyai karakteristik mobilitas tinggi dengan pergerakan tanpa bola dan memiliki teknik keterampilan individu dalam memberikan umpan atau melewati lawan sehingga baik dalam melakukan penyerangan. Dan 1 atlet mendapatkan peningkatan tertinggi dengan poin 70 dari atlet yang mengisi posisi sebagai pivot atau pemain depan, pada pemain depan harus mempunyai insting gol yang kuat. Pivot adalah pemain yang berada di lini depan dan bertugas sebagai pencetak gol. Pivot menjadi target umpan dari penjaga gawang sebelum anchor dan ala membantu untuk mencetak gol. Pivot harus mampu membuka ruang bagi rekannya untuk menciptakan gol (Fitranjo et al., 2023).

Dalam latihan seorang pelatih harus mempunyai strategi agar latihan yang diberikan kepada atlet dapat dimengerti. Persoalan utama yakni proses berubahnya tingkah laku atlet melalui berbagai pengalaman latihan yang diperolehnya karena latihan menurut Prayoga et al (2022) untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Latihan sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* terhadap *shooting* dapat melakukan latihan secara berulang-ulang yang di dalamnya terdapat berbagai sasaran sehingga mencapai ketepatan yang baik dalam melakukan *shooting*, kemudian agar atlet tidak merasa bosan pada saat melakukan latihan. Karena menurut Saryono (2006) prinsip dalam permainan target adalah mencoba melakukan lemparan atau pukulan sesedikit mungkin atau mendekati untuk mencapai tujuan permainan. Sedangkan menurut Darma et al (2021) bagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut kanan kiri bagian atas bernilai 40 poin, sudut kanan kiri bagian bawah bernilai 50 poin, sudut atas tengah bernilai 20 poin dan sudut bawah tengah bernilai 10 poin.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Dengan demikian ada beberapa faktor yang mempengaruhi saat latihan sehingga siswa tidak merasa bosan dan siswa memfokuskan untuk memperbaiki gerakan dan meningkatkan ketepatan *shooting*. Peningkatan hasil tes tersebut dapat dilihat saat sebelum menggunakan *treatment* dan setelah menggunakan *treatment*. Hasil tes sebelum diberikan *treatment* rata-rata nilai keseluruhan yang dicapai atlet sebelum perlakuan yaitu 78,67 dan setelah diberikan *treatment* adanya peningkatan kemampuan rata-rata mengalami peningkatan rata-rata 112,00. Selain dari hasil rata-rata tes, dikuatkan pula dari hasil uji hipotesis nilai  $t$ -Hitung = 9,239 lebih besar dari pada nilai  $t$ -Tabel = 1,761 atau hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan pengaruh latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton* pada atlet akademi futsal Cirebon atau dengan kata lain hipotesis penelitian dapat diterima.

Adapun kelebihan dan kekurangan pada latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*. Dilihat dari kelebihan latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton* adalah 1) melatih fokus dan kemampuan mengendalikan bola 2) latihan sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* yang diaplikasikan dengan metode membuat latihan lebih variatif, dan tidak membosankan. Selain sisi kelebihan, terdapat pula sisi kekurangan pada latihan sasaran diantaranya membutuhkan banyak waktu dalam mengaplikasikan latihan tersebut, pelatih harus menyadari bahwa kemajuan latihan atlet merupakan indikator keberhasilannya dalam latihan, apabila sebagian besar atlet tidak berhasil mencapai tujuan latihan, berarti terjadi kegagalan pada pelatih yang bersangkutan. Oleh karena itu, hendaknya pelatih memahami atletnya guna memperbaiki dan mengembangkan program latihan seperti penggunaan strategi, modifikasi, metode, pendekatan, model pembelajaran dengan pemilahan tepat dengan karakteristik dan kebutuhan atlet dalam latihan sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan yang optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian menyimpulkan bahwa pengaruh latihan sasaran menggunakan tes *Bobby Charlton* memberikan implikasi atau dampak yang baik dalam meningkatkan ketepatan *Shooting* futsal berdasarkan data *pretest* dan *posttest*, Dapat disimpulkan adanya pengaruh peningkatan pada latihan sasaran terhadap ketepatan *shooting* menggunakan tes *Bobby Charlton*. Bagi peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agischa, R. D., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p18-28>
- Alfarizi, S. F. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Permainan Futsal. In *Unsil*.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>

- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Fitranto, N., Wardoyo, H., Prabowo, E., Paranoan, A., & Andri, G. (2023). Studi Korelasional Persepsi kinestetik dengan Kemampuan Passing Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal SEGAR*, 11(2), 55–60.
- Govinda, R. (2021). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Melalui Media Sasaran Pada Siswa MTs Noling*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan Passing Bagian dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5501587>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227–235. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(November), 12. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/6249/5429>