

The Effect Of Drill Method Training Of Target Games On Extracurricular Futsal Shooting At State Vocational High School 1 South Bengkulu

Pengaruh Latihan Metode Drill Permainan Target Terhadap Shooting Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 1 Bengkulu Selatan

Dio Cahyo Saputra¹; Asnawati²; Martiani³

^{1,2,3} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ diocahyoixa@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [10 Mei 2025]

Revised [15 Juni 2025]

Accepted [17 Juni 2025]

KEYWORDS

Drill Method, Games, Futsal.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Latihan metode drill permainan target terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini seluruh pemain ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan berjumlah 16 orang. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 18,31 standar deviasi 5,67, nilai minimum 10, dan nilai maksimum 29, dan tes akhir mean 26,50, standar deviasi 6,78, nilai minimum 15, dan nilai maksimum 35. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 4,222 dan t tabel ($\alpha = 0,05$) = 1,753 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan metode drill permainan target terhadap keterampilan shooting pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Dengan demikian sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan metode drill permainan target efektif dalam peningkatan keterampilan shooting futsal.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the target game drill method on the shooting ability of futsal players of SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. This type of research is experimental research. The sample in this study were all extracurricular Futsal players of SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan totalling 16 people. The results of testing the hypothesis that the overall group obtained a mean initial test value of 18.31 standard deviation 5.67, a minimum value of 10, and a maximum value of 29, and a final test mean of 26.50, a standard deviation of 6.78, a minimum value of 15, and a maximum value of 35. Based on the measurement of the initial test and the final test using the t-test statistical approach of the overall training method group t count = 4.222 and t table ($\alpha = 0.05$) = 1.753 which means t count > t table, so it can be concluded that there is a significant influence between the practice of the target game drill method on the shooting skills of futsal players of SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. With the formalisation as stated in the previous theoretical study, the practice of the target game practice method is effective in improving futsal shooting skills.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Olahraga merupakan suatu kegiatan sistematis guna mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial. Pada zaman sekarang olahraga menjadi aktivitas wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki peran yang baik di dalam kehidupan. Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II Pasal 4 menyatakan bahwa: Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam tujuan keolahragaan nasional tertuang sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh Bangsa. Selain Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani banyak nilai moral yang terkandung di dalam olahraga, hal ini dapat menjadikan bangsa Indonesia sebagai manusia yang memiliki kepribadian yang dipandang bermartabat di mata dunia serta mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga mempunyai banyak macam dan jenis salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan sangat digemari di masyarakat, ini ndapat terlihat banyak anak- anak, remaja sampai

orang dewasa bermain bola futsal, permainan futsal ini sangat menjamur didaerah perkotaan sampai pedesaan.

Di Bengkulu Selatan olahraga futsal sangat populer dan juga banyak diminati, terutama di sekolah seperti di SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. SMK Negeri Bengkulu Selatan sudah sering mengikuti kejuaraan dan pernah menjadi juara antar SMA di Bengkulu Selatan bahkan antar kabupaten . Tujuan dari permainan Futsal adalah mencetak gol dengan memasukan bola ke dalam gawang lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan.

Menurut Feri Kurniawan (2012: 141), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation International de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

LANDASAN TEORI

Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (indoor) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu futbol (sepakbola) dan sala (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepakbola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepakbola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Permainan futsal ialah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang anggota tim beranggotakan lima orang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan selain kiper. Dalam permainan futsal Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola. Untuk dapat bermain futsal yang baik, maka pemain harus mempunyai kemampuan yang baik. Kemampuan yang baik adalah penguasaan teknik dasar bermain futsal yang baik. Permainan futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, tetapi dalam kaitannya dengan permainan futsal maka harus menguasai teknik dasar bermain futsal dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan futsal seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak (*shooting*) dan menyundul bola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting ialah *shooting* atau menembak ke gawang lawan.

Shooting adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan cara menendang bola sekuat-kuatnya ke gawang lawan. *Shooting* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain karena *shooting* mempunyai peran yang sangat vital dalam sebuah permainan. Kemampuan *shooting* sangat mempengaruhi jalannya suatu pertandingan, *shooting* merupakan salah satu cara mencetak gol yang sangat dominan, tanpa menguasai *shooting* sulit untuk mencetak gol bahkan sulit untuk memenangkan suatu pertandingan. kemampuan *shooting* pada permainan futsal tentunya bisa ditingkatkan melalui latihan yang berkelanjutan. SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan salah satu sekolah di di Bengkulu Bengkulu Selatan yang melakukan pembinaan olahraga futsal dan juga mempersiapkan tim untuk mengikuti kejuaraan antar SMA SeBengkulu Selatan. SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan telah beberapa kali mengikuti kejuaraan tingkat SMA antar SMA dan SMK walaupun sudah melakukan pembinaan, prestasi yang didapatkan masih sering belum maksimal. Hal ini terbukti dari hasil kejuaraan antar sekolah SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan sering sekali mengalami kegagalan. Faktor yang mempengaruhi dalam prestasi olahraga futsal diantaranya faktor kondisi fisik, teknik dan sarana prasarana. Prestasi olahraga merupakan sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Pencapaian prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental, selain itu juga untuk mendapatkan prestasi yang baik harus memiliki sumber daya manusia yang didukung juga oleh faktor eksternal antara lain pelatih yang berkualitas. Menurut pengamatan peneliti di lapangan kurang maksimalnya prestasi yang diraih oleh pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan karena masih banyak pemain yang kurang menguasai keterampilan bermain futsal terutama dalam bidang teknik. Teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya, *passing, kontrol, dribbling, heading, dan shooting*. Penulis mengamati masih banyak pemain yang kurang menguasai keterampilan teknik dasar futsal, salah satunya *shooting*. Pada saat melakukan *shooting* seringkali tidak sampai sasaran, kemudian bola sering tidak tepat sasaran, pada saat *shooting* sering sekali bola melambung tinggi. Padahal keterampilan *shooting* ini sangat berpengaruh sekali dalam

permainan tanpa menguasai kemampuan shooting akan suli untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan. Rendahnya penguasaan kemampuan *shooting* ini harus dicarikan solusinya. Tinggi rendahnya hasil kemampuan *shooting* dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari individu seperti motivasi pemain, kesehatan, kemampuan berfikir, bakat dan lain-lain. Faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar individu atau siswa seperti keadaan lingkungan, keadaan ekonomi, sarana prasarana, kemampuan pelatih dalam menyampaikan materi, metode-metode yang digunakan pelatih dan faktor lainnya. Pelatih memiliki kebebasan untuk memilih atau menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan latihan yang akan diberikan. Pelatih dituntut untuk menggunakan metode yang tepat dalam proses latihan, jika tidak pandai memilih metode latihan maka anak didik sulit untuk berkembang, selain pelatih yang tepat dalam memilih metode yang akan digunakan, siswa juga harus sungguh-sungguh dalam melaksanakan metode yang diberikan oleh pelatih. Menurut penulis untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain permainan futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan metode yang tepat untuk digunakan adalah metode *Drill* permainan target. Pemberian perlakuan metode ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. metode *drill* permainan target dipilih untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Metode drill yaitu cara latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen.

METODE PENELITIAN

Jenis Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas, dan uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang homogen (Fardi: 2010:51). Setelah uji normalitas dilakukan, maka dilakukan analisis uji t, dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = Harga uji t yang dicari

\bar{X}_1 = Mean sampel ke 1

\bar{X}_2 = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

N = Pasangan

Df = Derajat kebebasan (df) = N-1

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

Data ini nantinya diolah dengan program pengolahan data excel dan secara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai tujuan penelitian dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil tes dan pengukuran. dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting* permainan futsal. pengambilan data dilakukan dua kali tes, yaitu *pre test shooting* dan *post test shooting*. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Pengolahan data dalam penelitian ini disajikan secara berurutan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Nama	Jumlah Hasil Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata-rata
Pre Test	293	29	10	18,31
Pos Test	424	35	15	26,50

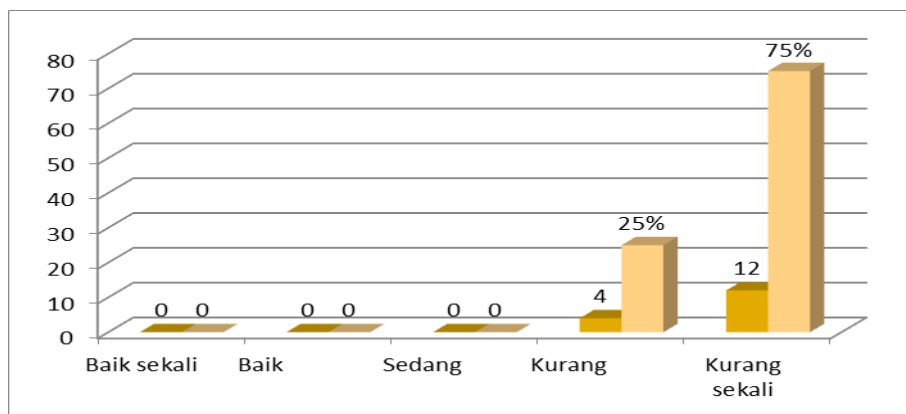
Tes awal (Pre test)

Tes dilakukan terhadap pemain ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan yang berjumlah 16 orang, diperoleh nilai tertinggi dengan skor 29 dan nilai terendah dengan skor 10 berdasarkan data dari kelompok tersebut rata – rata hitung (mean) 18,31 dan standar deviasi 5,67. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data tes awal keterampilan shooting Futsal Pemain SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	≥ 57	Baik sekali	0	0%
2	45-56	Baik	0	0%
3	34-44	Sedang	0	0%
4	22-33	Kurang	4	25%
5	≤ 21	Kurang sekali	12	75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa 0 orang atau 0% berada pada katagori baik sekali, 0 orang atau 0% berada pada katagori baik, 0 orang atau 0% berada pada katagori sedang, 4 orang atau 25% berada pada katagori kurang, dan 12 orang atau 75% pada katagori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya juga dapat dilihat pada histrogram di bawah ini:



Gambar 1 Diagram Pre Test Shooting Pemain Futsal

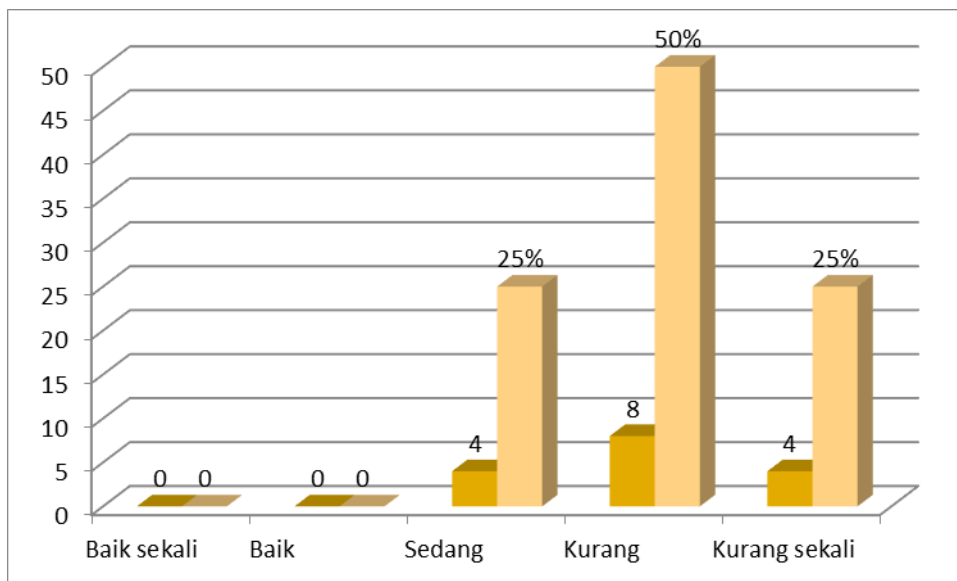
Tes akhir (Post test)

Berdasarkan data penelitian untuk skor tes akhir/post test kemampuan passing futsal didapatkan data bahwa skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah adalah 11. Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 15,20 simpangan baku atau (standar deviasi) 2,14 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi data tes akhir keterampilan shooting Futsal

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	≥ 57	Baik sekali	0	0%
2	45-56	Baik	0	0%
3	34-44	Sedang	4	25%
4	22-33	Kurang	8	50%
5	≤ 21	Kurang sekali	4	25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4.3 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau 0 % berada pada katagori baik sekali, 0 orang atau 0% berada pada katagori baik, 4 orang atau 25 % berada pada katagori sedang, 8 orang atau 50 % berada pada katagori kurang, dan 4 orang atau 25 % berada pada katagori kuarang sekali.



Gambar 2 Diagram Post Test Keterampilan Shooting Futsal

Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis test. Sebelum dilakukan analisis test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas distribusi tes awal dan tes akhir dianalisis dengan statistik uji *lilliefors*, dengan taraf signifikan yang digunakan sabagai dasar menolak ataupun menerima keputusan atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabek di bawah ini:

Tabel 4 uji normalitas data penelitian

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	0.133	0.213	Normal
2	Post Test	0.105	0.213	Normal

Berdasarkan tabel 4, di atas rangkuman hasil uji normalitas *test awal/ pre test* diketahui bahwa $L_0 = 0,133 < L_{tab} = 0,213$ sedangkan untuk tes akhir/ *post test* diperoleh $L_0 = 0,105 < L_{tab} = 0,213$ maka data yang diperoleh dari test awal dan test akhir berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Homogenitas Data Variabel X Dan Y

No	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	5,65	1,20	3,68	Homogen
2	Post Tes	6,78			Homogen

Berdasarkan tabel 4,4 di atas menunjukkan hasil varians untuk pre test didapat skor 5,65 sedangkan hasil pengujian untuk post test 6,78 Sehingga didapatkan F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh 1,20. Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 adalah= 3,68. Karena F_{hitung} (1,20) lebih kecil dari pada F_{tabel} (3,68) maka dapat disimpulkan data homogen.

Pengujian Hepotesis

Setelah uji persyrtan analisis dilakukan dan ternyata skor tiapvariabel memenuhi persyrtan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut. Maka selanjutnya dilakukan pengujian Hepotesis yaitu terdapat pengaruh latihan driil permainan target terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan diatas. Analisis uji T terhadap variabel Latihan metode driil perminan target terhadap Keterampilan *shooting* pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan menghasilkan uji T sebesar $T_{hitung} = 4,222$ dan $T_{tabel} = 1,753$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman hasil analisis berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{18,31 - 26,50}{\sqrt{\frac{1985 - \frac{131^2}{16}}{16(16-1)}}}$$

$$t = 4,222$$

$\alpha = 0,05$ dengan $db = n-1 = 1,753$

Dari hasil hepotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, maka didapatkan t sebesar 4,222. Sedangkan t tabel pada traf signifikan ,05 dengan $db = n-1$ adalah 1,753. Dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel = $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat di simpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Olahraga futsal ialah salah satu olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Menurut Danar (2023: 186) Permainan target adalah suatu bentuk permainan melempar atau menendang bola kearah sasaran. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target, sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan pendapat diatas permainan target ialah suatu bentuk permainan melempar, menendang bola ke arah sasaran dengan tepat dan dapat meningkatkan konsentrasi pada pemain. Menurut roni Fadlani, dkk. (2023:14) Salah satu cara untuk meningkatkan akurasi *shooting* adalah dengan menggunakan *target game* (permainan target). Target yakni sebuah permainan yang memberikan target untuk dijadikan sasaran. Permainan target dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan ketepatan target sehingga akurasi *shooting* pemian bisa terasah dan menjadi lebih baik. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 18,31 standar deviasi 5,67, nilai ninimum 10, dan nilai maksimum 29, dan tes akhir

mean 26,50, standar deviasi 6,78, nilai minimum 15, dan nilai maksimum 35. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan $t_{hitung} = 4,222$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,753$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan metode *drill* permainan target terhadap keterampilan *shooting* pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan metode *drill* permainan target efektif dalam peningkatan keterampilan *shooting futsal*. Dengan demikian sesuai dengan pendapat tersebut bahwa latihan dengan metode *drill* terget sasaran merupakan unsur yang sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada pemain futsal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil penelitian yang berjudul “pengaruh latihan metode drill permainan target terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Bengkulu Sealatan” dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 18,31 standar deviasi 5,67, nilai ninimum 10, dan nilai maksimum 29, dan tes akhir mean 26,50, standar deviasi 6,78, nilai minimum 15, dan nilai maksimum 35. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan $t_{hitung} = 4,222$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,753$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan metode *drill* permainan target terhadap keterampilan *shooting* pemain futsal SMK Negeri 1 Bengkulu Selatan. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan metode *drill* permainan target efektif dalam peningkatan keterampilan *shooting futsal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa (2018) *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan. Vol. 7, No. 1.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswanto, R. D. (2021). *Survei motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal*. Sport Science and Health, 3(1), 20-25.
- Fadlani Roni, dkk, (2023). *Peningkatan Akurasi Shooting Pemain MA Al-Amien Jambu dengan Latihan Target Game Dalam Permainan Futsal*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 4, No. 1. <http://repositori.unsil.ac.id/4076/6/BAB%20III%20Dani.pdf>. Diapload tanggal 4 November 2024.
- Ilmawan danar,dkk. (2023). *Efek Metode Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Olahraga Futsal*. Jurnal Patriot. Vol 5., No. 3.
- Jaya, Asmar (2008). *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). *Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu*. Physical Activity Journal (PAJU), 1(2), 125-132.
- Lhaksana, J. (2012). *Futsal: taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Naufal, dkk. (2023). *Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional Di Ekstrakurikuler Futsal*. Jurnal Educatio. Vol 9., No. 1.
- Riezky Pratama Kalman. (2023). *Analisis Kelenturan Pinggang Dan Keterampilan Shooting Pada Pemain Futsal U19 Abhiseva Branch Kota Bengkulu*.
- Sari, Vidia Putri Elty (2022) *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Porda Sleman*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardiyanto. (2015). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarna Dede,(2021). *Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi. Vol. 6.,No. 1.

- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). *Survey tingkat kebugaran jasamani pemain futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon.*: *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 11-22.
- Syofyan Rizkia ,dkk (2022) *Jurnal Kepeatihan Olahraga*. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*. Vol. 14,. No. 2.
- Triansyah Yori (2021). *Pengaruh Metode Latihan Target Sasaran Tetap Dan Berubah Serta Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Bulu Tangkis*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yustika, G. P. (2019). *Futsal's inside human sport physiology: A literatures description*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42.