

Pengaruh Latihan Target dan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Pemain Futsal

Ridho Aditya Pratama[✉], Andri Arif Kustiawan¹, Agus Pribadi¹, Bimo Alexander

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: ridhoaditya912@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-05-17
Direvisi: 2026-05-25
Diterima: 2026-05-28
Diterbitkan: 2026-05-29

Keywords:

target practice; circuit training; shooting; futsal

This study was conducted to evaluate the impact of target practice and circuit training on enhancing the shooting skills of male extracurricular futsal players at SMK Negeri 9 Surakarta. Utilizing an experimental approach, the research adopted a two-group pretest-posttest design. A sample of 24 extracurricular participants was selected and distributed into two distinct intervention categories: the target practice group and the circuit training group. To measure the players' shooting proficiency, the TKDO Futsal shooting test was employed as the primary research instrument. Furthermore, the collected data were statistically analyzed through normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, and independent sample t-tests. Based on the findings, target practice led to a notable enhancement in shooting proficiency, evidenced by a t-value of -19.621 and a significance value of $0.000 < 0.05$. Similarly, the circuit training method demonstrated a significant positive effect on shooting skills, yielding a t-value of -13.619 with a significance level of $0.000 < 0.05$. In terms of improvement rate, the target practice group achieved an increase of 18.42%, whereas the circuit training cohort recorded a higher advancement of 22.27%. Consequently, these data indicate that circuit training exerts a more substantial impact than target practice on developing the shooting capabilities of male extracurricular futsal players at SMK Negeri 9 Surakarta.

Kata Kunci:

latihan target; *circuit training*, shooting; futsal

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dampak dari metode latihan target dan circuit training dalam meningkatkan keterampilan shooting pada anggota ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 9 Surakarta. Pendekatan yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan two groups pretest-posttest design. Sebanyak 24 pemain futsal dilibatkan sebagai sampel penelitian, yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yakni kelompok latihan target dan kelompok circuit training. Untuk mengukur tingkat kemampuan menendang, digunakan instrumen tes shooting dari TKDO Futsal. Selanjutnya, seluruh data yang terkumpul diolah menggunakan teknik analisis statistik yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, serta independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dengan nilai thitung sebesar -19.621 dan signifikansi $0.000 < 0.05$. Latihan *circuit training* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dengan nilai thitung sebesar -13.619 dan signifikansi $0.000 < 0.05$. Persentase peningkatan kelompok latihan target sebesar 18.42%, sedangkan kelompok *circuit training* sebesar 22.27%. Dengan demikian, latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan target terhadap

peningkatan keterampilan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Surakarta.

Copyright (c) 2026 Ridho Aditya Pratama, Andri Arif Kustiawan, Agus Pribadi, Bimo Alexander
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Sains dan Teknologi, Universitas PGRI
Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

How to cite:

Pratama, R. A., Kustiawan, A. A., Pribadi, A., & Alexander, B. (2026).
Pengaruh Latihan Target dan Circuit Training terhadap Peningkatan
Keterampilan Shooting Pemain Futsal. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2),
580-585. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1161>

PENDAHULUAN

Olahraga futsal memiliki daya tarik besar di masyarakat karena kemudahan akses permainannya, yang dapat dilakukan di ruang terbuka atau tertutup dengan ukuran lapangan yang minimalis. Eksistensi olahraga ini terus meningkat seiring maraknya turnamen antar pelajar dan klub. (Kustiawan et al., 2023) Futsal kini telah bertransformasi menjadi salah satu disiplin olahraga yang paling digemari oleh kelompok usia remaja. Kemampuan *shooting* yang baik sangat diperlukan dalam permainan futsal karena permainan berlangsung dengan tempo cepat dan ruang permainan yang sempit. Pemain dituntut memiliki ketepatan, kekuatan, dan kecepatan dalam melakukan *shooting* agar mampu menghasilkan gol secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain futsal (Kustiawan, Santoso, et al., 2024).

Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* adalah latihan target dan *circuit training*. Latihan *circuit training* adalah jenis latihan yang menggabungkan latihan daya tahan anaerobik dengan kekuatan, tenaga, dan kecepatan. Latihan *circuit training* secara efektif dapat meningkatkan kapasitas Vo2max pemain futsal putra (Nanda, 2025). Latihan target merupakan bentuk latihan yang menekankan ketepatan *shooting* dengan sasaran tertentu sehingga pemain terbiasa melakukan tendangan secara akurat (Luxbacher, 2011). Sedangkan *circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan secara berurutan pada beberapa pos latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik secara bersamaan (Mielke, 2007).

Berdasarkan hasil observasi pada ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 9 Surakarta, kemampuan *shooting* pemain masih belum optimal. Hal tersebut terlihat dari kurang akuratnya tendangan ke arah gawang serta rendahnya efektivitas penyelesaian akhir saat

pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan target dan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Surakarta.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah *two groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2015).

Tahap awal penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* guna memetakan kompetensi awal para pemain sebelum menerima program latihan. Langkah berikutnya adalah membagi sampel secara merata menjadi dua kelompok eksperimen: kelompok pertama (Kelompok A) dilatih dengan metode latihan target, dan kelompok kedua (Kelompok B) dilatih menggunakan metode *circuit training*. Intervensi fisik ini diterapkan secara intensif selama 16 kali tatap muka. Begitu program latihan selesai secara keseluruhan, evaluasi akhir atau *posttest* dilakukan pada kedua kelompok tersebut lewat instrumen tes *shooting* TKDO Futsal (Kustiawan, Hidayatullah, et al., 2024)

Proses adaptasi jasmani terhadap sebuah program latihan memerlukan waktu yang cukup, yaitu sekitar 6 hingga 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 sampai 3 kali per minggu. Dengan demikian, sebuah program latihan yang dirancang untuk menghasilkan perubahan fisik maupun teknis yang terukur umumnya membutuhkan sekitar 12 hingga 18 sesi latihan agar adaptasi terjadi secara optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Keterangan Desain Penelitian

O1 : Pre-test keterampilan *shooting*
X1 : Treatment latihan target
X2 : Treatment *circuit training*
O2 : Post-test keterampilan *shooting*

Dalam desain penelitian ini, tes awal (O1) bertujuan untuk mengukur kemampuan *shooting* sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir (O2) bertujuan untuk mengukur kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan. Hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji statistik.

Partisipan

Seluruh pemain futsal putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 9 Surakarta bertindak sebagai populasi penelitian. Sementara itu, sampel yang dilibatkan berjumlah 24 peserta, di mana jumlah tersebut dibagi ke dalam dua kelompok berbeda yang masing-masing terdiri atas 12 responden.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* TKDO Futsal

untuk mengukur keterampilan *shooting* pemain.

Prosedur

Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini mencakup seluruh anggota putra dari ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 9 Surakarta. Dari populasi tersebut, dipilih sampel sebanyak 24 pemain yang kemudian didistribusikan secara berimbang ke dalam dua kelompok, sehingga masing-masing kelompok mengakomodasi 12 subjek.

Dengan demikian, sebuah program latihan yang dirancang untuk menghasilkan perubahan fisik maupun teknis yang terukur umumnya membutuhkan sekitar 12 hingga 18 sesi latihan agar adaptasi terjadi secara optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Uji Normalitas
2. Uji Homogenitas
3. *Paired sample t-test*
4. *Independent sample t-test*
5. Persentase peningkatan

HASIL

Tabel 1. Hasil Kelompok Latihan Target

No	Nama	Latihan Target	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Zulfikar Rahmad Rifai	16	19
2	Misael	15	18
3	Syafiq Muzaiful	18	21
4	Novan Sryatama	16	19
5	Rifky Yuniar	15	18
6	Fachri Indra Fata	18	22
7	Moses Mbase Inou Balagiaze	16	19
8	Ilham Arif	15	18
9	Adam Nibras S	15	18
10	Muh Daffa Hafidz	16	19
11	Zulfa Syarif Ramadhani	15	17
12	Ahmad Zainal A	15	17

Berdasarkan hasil analisis data, metode latihan target terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan *shooting*. Penilaian awal (*pre-test*) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 15,8333, yang kemudian melonjak menjadi 18,7500 pada penilaian akhir (*post-test*), sehingga mencatatkan selisih kenaikan sebesar 2,9167

Melalui pengujian *paired sample t-test*,

diperoleh nilai t-hitung sebesar -19,621 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil statistik ini membuktikan bahwa intervensi latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* para pemain futsal.

Persentase peningkatan kelompok latihan target sebesar 18.42%.

Tabel 2. Hasil Kelompok *Circuit Training*

No	Nama	Latihan <i>Circuit Training</i>	
		Pretest	Postest
1	Thomas Putra W	17	20
2	Rasyid Prasetyo	18	24
3	Cristian Nicolas	16	20
4	Allmedia Natanael Muda	17	22
5	Ibrahim Kanahaya Adinata	16	19
6	Ilham Arif Qoirul Arba	19	24
7	Muhammad Husain Al Latif	20	24
8	Mohammad Septian Ramadhan	16	20
9	Raihan Febriansyah	16	19
10	Adnan Syahputra	16	19
11	Raufi Putra Pratama Ahmad	20	23
12	Putra Anugrah	20	24

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *circuit training* mengalami peningkatan keterampilan *shooting*. Nilai rata-rata pre-test sebesar 17.5833 meningkat menjadi 21.5000 pada post-test dengan selisih peningkatan sebesar 3.9167.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai thitung sebesar -13.619 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Dengan demikian terdapat pengaruh signifikan latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pemain futsal.

Persentase peningkatan kelompok *circuit training* sebesar 22.27%.

Perbandingan kedua kelompok

Berdasarkan hasil analisis persentase peningkatan diketahui bahwa kelompok latihan target memiliki persentase peningkatan sebesar 18.42%, sedangkan kelompok *circuit training* sebesar 22.27%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama mampu meningkatkan keterampilan *shooting* pemain futsal. Akan tetapi, latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan target.

Tabel 3. Deskripsi Data Kelompok Latihan Target

Variabel	Mean	Mean Different	Persentase Perubahan
Pre-test	15.8333	2.9167	18.42%
Post-test	18.7500		

Tabel 4. Deskripsi Data Kelompok Latihan *Circuit Training*

Variabel	mean	Mean diferent	Persentase perubahan
Pre-test	17.5833	3.9167	22.27%
Post-test	21.5000		

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Menggunakan Latihan Target terhadap Keterampilan *Shooting*

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan target memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain futsal. Peningkatan ini terjadi karena karakteristik utama dari latihan target adalah penekanan pada ketepatan arah bola dengan menggunakan sasaran atau titik bidik yang spesifik pada gawang. Secara biomekanika dan psikomotorik, proses menendang yang diulang-ulang (*repetition*) dengan fokus pada target visual tertentu memaksa sistem koordinasi mata-kaki (*eye-foot coordination*) pemain bekerja lebih intensif. Pemain dilatih untuk

mengunci pandangan pada ruang kosong di gawang sebelum melepaskan tendangan, yang pada gilirannya membentuk memori otot (*muscle memory*) yang kuat.

Melalui program latihan yang terstruktur, otomatisasi gerakan menendang dengan perkenaan kaki yang presisi pada bola dapat tercapai. Fenomena ini sejalan dengan argumen (Irawan & Nugroho, 2021) yang menyatakan bahwa latihan terfokus menggunakan target secara efektif membenahi tingkat akurasi tendangan karena menuntut konsentrasi penuh dari pemain sebelum mengeksekusi bola. Lebih lanjut, (Hidayat & Saputra, 2021) juga menegaskan bahwa metode latihan yang berbasis pada sasaran statis maupun dinamis sangat membantu pemain usia

remaja dalam mengontrol arah bola secara konsisten, sehingga efisiensi penyelesaian akhir (finishing) meningkat saat berada di area pinalti lawan

Dampak Penerapan Metode *Circuit Training* dalam Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Pemain

Berdasarkan hasil eksperimen, metode *circuit training* juga terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam mendongkrak kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler. Keberhasilan metode ini terletak pada konsep latihannya yang mengintegrasikan berbagai komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik secara simultan melalui beberapa pos latihan yang wajib diselesaikan secara berurutan. Futsal merupakan olahraga dengan karakteristik aktivitas *high-intensity intermittent*, di mana transisi dari menyerang ke bertahan terjadi sangat cepat dan menuntut performa fisik yang konstan (Kustiawan, 2024).

Penerapan *circuit training* memaksa pemain untuk melakukan repetisi teknik *shooting* dalam kondisi detak jantung yang meningkat tinggi dan akumulasi asam laktat yang mulai menumpuk di otot. Kondisi stres fisik buatan ini sangat merepresentasikan situasi tekanan nyata di dalam sebuah pertandingan futsal kompetitif (Matzenbacher et al., 2024). Adaptasi fisiologis utama dari latihan sirkuit ini adalah penguatan kapasitas sistem kardiorespiratori atau kebugaran aerobik pemain VO_2 Max, yang mengondisikan tubuh untuk menunda datangnya kelelahan (Nanda, 2025). Ketika kebugaran fisik pemain terjaga dengan baik, stabilitas postur tubuh saat menumpu dan mengayunkan kaki tidak akan mengalami penurunan (degradasi teknik), sehingga akurasi serta power tendangan *shooting* tetap konsisten dari menit awal hingga menit akhir pertandingan (Milanez et al., 2011).

Perbandingan Pengaruh Latihan Target dan *Circuit training*

Kedua metode latihan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik menendang bola, hasil analisis efektivitas menunjukkan bahwa metode *circuit training* memberikan kontribusi peningkatan performa yang lebih besar dibandingkan dengan metode latihan target. Perbedaan tingkat efektivitas ini berakar dari kompleksitas beban latihan yang ditawarkan oleh kedua metode tersebut. Latihan target pada dasarnya bersifat lebih terisolasi dan cenderung statis, di mana pemain lebih banyak berfokus pada aspek ketepatan tanpa adanya tekanan fisik atau kelelahan yang

berarti (Clemente & Sarmiento, 2020).

Sebaliknya *circuit training* mengondisikan pemain untuk melatih aspek kekuatan eksplosif tungkai (*power*), kecepatan reaksi, koordinasi gerak, sekaligus ketepatan menembak di bawah pengaruh kelelahan fisik yang progresif. Dinamika permainan futsal modern yang berlangsung di ruang sempit menuntut seorang pemain untuk mampu melepaskan *shooting* keras secara instan di tengah keputungan lawan (Komaini & Rifki, 2021). Oleh karena itu, *circuit training* memberikan stimulus yang lebih komprehensif bagi tubuh atlet karena tidak hanya mengasah aspek motorik halus (*akurasi*), tetapi juga memperkuat fondasi fisik yang menopang gerakan tersebut, sesuai dengan prinsip spesifisitas dalam periodisasi latihan fisik (Bompa & Buzzichelli, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian serta hasil pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Penerapan metode latihan target terbukti memberikan dampak yang nyata dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada anggota ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 9 Surakarta.
2. Metode *circuit training* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penguatan keterampilan *shooting* para pemain futsal putra di sekolah tersebut.
3. Jika dikomparasikan, program latihan *circuit training* mencatatkan efektivitas dan kontribusi yang lebih besar dalam mendongkrak performa menendang bola ke gawang dibandingkan dengan metode latihan target.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak yang terlibat terutama prodi ilmu keolahragaan UPY dan juga SMKN 9 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.

REFERENSI

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3).
- Hidayat, T., & Saputra, D. (2021). Pengaruh metode latihan target terhadap hasil

- shooting futsal ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Patriot*, 3(3), 250–259.
- Irawan, D., & Nugroho, S. (2021). Efektivitas latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal usia remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 45–53.
- Komaini, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan shooting futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 11–20.
- Kustiawan, A. A. (2024). *Pengembangan instrumen tes keterampilan dasar olahraga futsal*. Universitas Sebelas Maret.
- Kustiawan, A. A., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., & Umar, F. (2023). Development of control and dribbling skills test instruments for U-23 futsal players in Central Java Province. *Fizjoterapia Polska*, 23(5), 30–34.
- Kustiawan, A. A., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., & Umar, F. (2024). *Petunjuk Tes Keterampilan Dasar Olahraga (TKDO) Futsal*. Raja Grafindo Persada.
- Kustiawan, A. A., Santoso, D. A., Yogaswara, A., Nugroho, A., Sinaga, E., & Wardana, A. K. (2024). Development of chipping and passing skill test instruments for U-23 futsal players in Central Java Province. *Fizjoterapia Polska*, 24(4), 235–238.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer Steps to Success*. Human Kinetics.
- Matzenbacher, F., Pasquarelli, B. N., Rabelo, F. N., & Stanganelli, L. C. R. (2024). Demands of futsal competition on players' physical performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1622–1631.
- Mielke, D. (2007). *Soccer Fundamentals*. Human Kinetics.
- Milanez, V. F., Pedro, R. E., Moreira, A., Boullosa, D. A., Salle-Neto, F., & Nakamura, F. Y. (2011). The role of aerobic fitness on session rating of perceived exertion in futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 358–366.
- Nanda, R. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap hasil VO₂max pada pemain futsal putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 11(1), 115–128.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.