ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena rendahnya kemampuan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc yang berjumlah adalah 22 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: jenis kelamin perempuan, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut, maka diperoleh sampel sebesar 18 atlet. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *shooting*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc, dengan $t_{hitung} 12,202 > t_{tabel} 2,110$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putri Hantu Kota Jambi Fc setelah diberikan latihan target sebesar 21,06%. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri hantu kota jambi Fc, diterima.

Kata kunci: *latihan target, ketepatan shooting, futsal*