

Pengaruh Latihan Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi *Shooting* Bagi Atlet Tim Futsal SMAN 1 Kadugede

Didi Muhtarom¹, Dani Nurdiansyah², Dede Nurohman³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Korespondensi Penulis : karom@upmk.ac.id

Abstract Introduction. This research was carried out because the futsal team athletes at SMAN 1 Kadugede were less enthusiastic and interested in the training methods provided so the training was less than optimal. This study aims to determine the effect of target training using the inside of the foot on shooting accuracy in athletes from the futsal team at SMAN 1 Kadugede. Method. The type of research used in this research is experimental and one group pretest posttest research design so that all samples receive treatment. The treatment given by researchers was 12 meetings with a frequency of 2 times a week. Sampling in this study used total sampling, so that there were 20 athletes from the SMAN 1 Kadugede Futsal Team. The research instrument used in this study was a shooting accuracy test using the inside of the foot towards a predetermined target in the goal area. Data analysis used the *t* test (paired sample *t* test) with a significance level of 0.05 using SPSS 26 software. Results. The results of the research that has been carried out show that there is a significant increase, from the mean pretest result of 20.00 and posttest of 22.35, there is an increase with a difference of 2.35. Conclusion. The results of this research prove that target training using the inside of the foot on shooting accuracy for athletes from the futsal team at SMAN 1 Kadugede has a significant influence.

Keywords: Target Practice, Shooting Accuracy, Futsal.

Abstract Pendahuluan. Penelitian ini dilakukan karena para atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede yang kurang antusias dan tertarik dengan metode latihan yang diberikan sehingga latihan kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi shooting pada atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede. Metode. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian *one group pretest posttest* sehingga semua sampel mendapatkan perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampling*, sehingga seluruh atlet Tim Futsal SMAN 1 Kadugede sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran yang telah ditetapkan di area gawang. Analisis data menggunakan uji *t* (*paired sample t test*) dengan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan *software SPSS 26*. Hasil. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan, dari hasil mean *pretest* 20,00 dan *posttest* 22,35 terdapat peningkatan dengan selisih 2,35. Kesimpulan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede memiliki pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Latihan Target, Akurasi Shooting, Futsal.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu permainan invasi yang dimainkan oleh dua tim setiap tim memiliki 5 pemain termasuk penjaga gawang dengan waktu tertentu yang dimainkan dalam lapangan, futsal memiliki ukuran gawang dan bola yang lebih kecil dibandingkan permainan sepakbola sehingga setiap pemain harus memiliki pergerakan yang cepat, dan tim yang memenangkan pertandingan yakni tim yang lebih banyak mencetak gol atau skor ke gawang lawan (Saryono, 2006). Olahraga futsal memiliki tingkat peminat yang banyak di lingkungan masyarakat dan dimainkan dalam ruangan dengan ukuran lapangan yang telah ditetapkan (Yusup et al., 2019). Lapangan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepakbola dan lebih banyak dilakukan di dalam ruangan atau

indoor. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola (Jaya, 2008).

Terdapat beberapa teknik untuk bermain futsal diantaranya shooting atau menendang bola ke arah gawang lawan, passing atau mengoper ke arah kawan satu tim untuk membangun peluang ke area lawan, heading atau menyundul bola teknik ini berguna untuk menghalau bola atas dan menciptakan skor, dribbling atau menggiring bola digunakan untuk menciptakan peluang ke area lawan dan menguasai bola. Teknik utama yang digunakan pada permainan futsal yakni menendang, dengan menendang pemain bisa melakukan umpan dan shooting. Shooting adalah gerakan menendang bola ke arah gawang, teknik shooting merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain futsal. Shooting merupakan sebuah upaya menendang bola ke arah gawang dengan akurasi dan konsentrasi agar bola mengarah sesuai dengan target yang ingin diinginkan (Mahanani & Indriarsa, 2021). Ciri dari teknik shooting yakni bola melaju dengan cepat dan keras sehingga tidak mudah dihalau oleh penjaga gawang (Mahanani & Indriarsa, 2021). Sehingga shooting merupakan teknik yang paling dominan untuk menciptakan gol bagi tim itu sendiri.

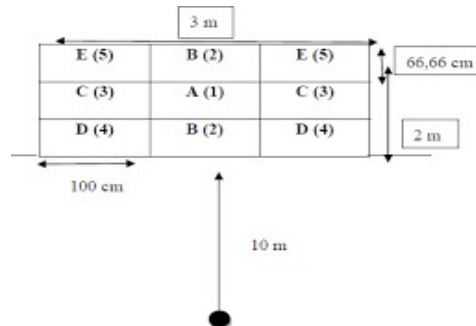
Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Akurasi atau ketepatan merupakan suatu keinginan seseorang untuk mengarahkan ke suatu target yang telah ditentukan dengan maksud dan tujuan tertentu (Yusup et al., 2019). Ketepatan (akurasi) shooting merupakan salah satu unsur yang perlu dikuasai oleh seorang pemain dengan tujuan mencapai prestasi terbaik khususnya memiliki akurasi tendangan yang baik (Dedi, 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede merupakan atlet yang telah menguasai teknik-teknik dasar bermain futsal khususnya teknik shooting. Bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede, shooting bukan merupakan teknik yang sulit dilakukan. Hal ini terlihat ketika mereka melakukan latihan tanding yang dibagi menjadi dua kelompok dan hampir semua pemain mampu melakukan teknik shooting menggunakan kaki bagian dalam. Hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi shooting bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede. Sehingga dengan metode latihan ini mampu meningkatkan tingkat akurasi shooting para atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013) dan desain dalam penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang diberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah diberikan tes akhir (posttest) (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede dengan jumlah 20 orang, sehingga teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah menggunakan teknik sampling jenuh, sampling jenuh merupakan teknik pengambilan sampel dimana semua populasi ialah sebagai sampel, teknik ini dikenal dengan istilah sensus (Riduwan, 2012). Adapun program latihan pada penelitian ini meliputi goaling, giring shooting, zig-zag goal, bolbal shoot menurut Yoyo Bahagia dalam (Wardana, 2017).

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Purwanto, (2016). Tes dalam penelitian ini adalah melakukan shooting ke arah sasaran yang telah ditetapkan di area gawang.



Adapun pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

1. Percobaan menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yang baik.
2. *Shooting* dilakukan menggunakan kaki terbaik.
3. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditentang menuju sasaran gawang futsal yang memiliki ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dengan lebar 100 cm.
4. Penilaian tes ini adalah :
 - a. Skor 1 untuk sasaran A
 - b. Skor 2 untuk sasaran B
 - c. Skor 3 untuk sasaran C

- d. Skor 4 untuk sasaran D
- e. Skor 5 untuk sasaran E
5. Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk, maka tidak mendapatkan nilai/skor dan tidak bisa diulang.
6. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan dan setiap pemain diberikan 2 kali kesempatan melakukan tendangan.
7. Skor yang tertinggi dari dua kali kesempatan yang akan ditentukan untuk nilai akurasi *shooting* pemain.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan (1) uji normalitas berguna untuk menelaah normal suatu data penelitian, (2) uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varian populasi penelitian sama, dan (3) uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji paired T test menggunakan *software SPSS 26* yakni dengan membandingkan mean antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu minggu yang dilaksanakan di lapangan futsal SMAN 1 Kadugede pada hari Senin dan Sabtu. Pengambilan *pretest* atau tes awal pada tanggal 06 Maret 2023 dan *posttest* atau tes akhir pada tanggal 18 April 2023, sedangkan proses latihan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 hingga tanggal 17 April 2023 sebanyak 12 kali latihan.

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel secara langsung atau terjun ke lapangan, agar peneliti mengetahui pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* yang akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun hipotesis kerja yang diajukan adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede.” Hipotesis nol yang diajukan adalah “Tidak ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede.”

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Abbrar	18	24
2	Algi	20	23

3	Atta	24	26
4	Bayu	22	25
5	Ceceng	16	19
6	Daus	17	22
7	Delsyad	22	19
8	Fikri	19	23
9	Opik	19	20
10	Rafi	16	18
11	Robi	16	18
12	Akbar	25	21
13	Syam	19	23
14	Ikbal	24	33
15	Alfan	20	23
16	Ilyas	24	24
17	Rafik	21	22
18	Zulkifli	20	22
19	Zikri	19	21
20	Muhammad Ikra	19	21
Jumlah		400 : 20 = 20	447 : 20 = 22,35

Hasil analisis deskriptif statistik *Pretest* dan *Posttest* akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	16	25	20,00	2,791
Posttest	20	18	33	22,35	3,345
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest* dan *posttest* latihan target menggunakan kaki bagian dalam atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede didapat jumlah *pretest* = 400, hasil minimal = 16, maksimal = 25, dan rata-rata (mean) = 20.00, dengan simpangan baku (std. Deviation) = 2.791, sedangkan untuk hasil jumlah *posttest* = 447, hasil minimal = 18, maksimal = 33, dan rata-rata (mean) = 22.35, dengan simpangan baku (std. Deviation) = 3.345. Setelah diberikan perlakuan 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam satu minggu.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal apabila nilai sig yang diperoleh dari perhitungan $> 0,05$ sebaran dinyatakan normal. Hasil uji normalitas data dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,24932565
Most Extreme Differences	Absolute	,169
	Positive	,169
	Negative	-,104
Test Statistic		,169
Asymp. Sig. (2-tailed)		,135 ^c
a. Test distribution is Normal.		

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas, memiliki kriteria pengujian sebagai berikut:

- Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan data distribusi normal.
- Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai sig pada tes uji normalitas Kolmogorov-smirnov adalah $0,135 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sesuai yang telah diuraikan pada kriteria pengujian.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen dan dikatakan homogen jika nilai sig $> 0,05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4. Uji Homogenitas Data

ANOVA

Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	78,333	9	8,704	1,249	,365

Within Groups	69,667	10	6,967		
Total	148,000	19			

Adapun kriteria pengujian homogenitas sebagai berikut:

- Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan data tersebut homogen.
- Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan data tersebut tidak homogen.

Berdasarkan hasil dari uji homogenitas menyatakan bahwa populasi penelitian homogen dengan nilai (sig) $0,365 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi berdistribusi homogen atau sama.

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede maka di uji menggunakan uji hipotesis menggunakan uji t (*paired samples test*) yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Samples Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posstest	2,350	2,815	,629	3,667	1,033	3,734	19	,001

Kriteria pengujian sebagai berikut:

- Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan H_a diterima.
- Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan H_0 ditolak.

Berdasarkan tabel tersebut, hasil dari uji t dilihat nilai t hitung 3.734 dan t tabel 2.100 (df18) dengan nilai sig 0,000. Oleh karena itu apabila nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka ada pengaruh yang signifikan. Jadi nilai t hitung $> t$ tabel ($3.734 > 2.100$) dan signifikansi $0,001 < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis (H_a) diterima.

Pembahasan Hasil Penelitian

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes latihan target menggunakan kaki bagian terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede dengan instrumen ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kadugede, pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada 06 Maret 2023 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada

tanggal 18 April 2023. Subjek penelitian ini adalah atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede yang berlatih di lapangan futsal SMAN 1 Kadugede dengan jumlah 20 orang. Pemberian perlakuan latihan terget selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu, memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede.

Menendang bola ke arah gawang atau *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain futsal dan juga teknik utama untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Mulyono (2017), *shooting* dilakukan untuk menciptakan gol. Sedangkan menurut Mahanani et al., (2021), *shooting* memiliki ciri tersendiri dengan cepatnya bola dan keras hingga tidak mudah ditepis oleh penjaga gawang. Pada teknik *shooting* pemain juga harus memiliki akurasi yang baik, agar *shooting* yang dilakukan mampu mengenai target yang diinginkan oleh pemain tersebut. Menurut Hardiyanto (2017), akurasi *shooting* adalah kemampuan atlet dalam melakukan tendangan mengarah sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut. Sedangkan menurut Anam & Suharjana (2015), akurasi dalam olahraga merupakan suatu kemampuan atlet dalam mengarahkan gerak yang mengarah kepada sasaran tertentu.

Jadi menurut pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *shooting* dan akurasi *shooting* merupakan teknik yang perlu dikuasai oleh setiap pemain futsal karena dengan teknik tersebut pemain mampu mencetak skor ke gawang lawan. Seperti pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan 2 kali pengujian (*pretest* dan *posttest*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang telah di telaah dan di uji oleh peneliti yakni pengaruh latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede dan didapatkan data adanya peningkatan yang signifikan ditunjukkan pada hasil pengujian data *pretest* dan *posttest*.

Perbandingan hasil antara *pretest* dan *posttest* dengan sampel atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede yang berjumlah 20 orang sebagai berikut, hasil *pretest* dengan N jumlah 20 orang didapat nilai minimum 16, nilai maksimum 25, dengan nilai rata-rata 20, dan nilai standar deviasi 2.791. Sedangkan hasil *posttest* dengan N jumlah 20 orang didapatkan nilai minimum 18, nilai maksimum 33, dengan nilai rata-rata 22.35, dan nilai standar deviasi 3.345. Sehingga terdapat peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan perbandingan sebesar 2.35 setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali pertemuan dalam satu minggu.

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menyatakan data berdistribusi normal jika nilai normalitas lebih dari 0,05 hasil uji normalitas

pada penelitian ini yakni 0,135 lebih besar dari pada 0,05 sehingga data tersebut berdistribusi normal. Diketahui nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* 0,365 > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Maka hasil tersebut menunjukkan data penelitian hasil uji homogenitas berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat penggunaan uji hipotesis dengan uji t.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh dari latihan target menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting*, yang mana dapat dilihat dari hasil t hitung 3,734 lebih besar dari t tabel 2,100 ($3.734 > 2.100$) dan nilai sig $0,001 < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan Latihan Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi Shooting Bagi Atlet Tim Futsal SMAN 1 Kadugede mempunyai pengaruh yang signifikan, terbukti dari kebenaran hasil perhitungan uji paired sample t-test yang diterima (H_a) dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($3,734 > 2,100$), sig 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) dan dari hasil mean pretest 20,00 dan posttest 22,35. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan target menggunakan kaki bagian dalam memiliki pengaruh yang signifikan bagi atlet tim futsal SMAN 1 Kadugede.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Annisa. (2018). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7, 9–18.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Dedi. (2019). PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL. Universitas Tanjung Pura.
- Dr. Riduwan, M. B. . (2012). *Belajar Mudah Penelitian*. Alfabeta CV.
- Hamdayana, J. (2017). *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Ghalia Indonesia.
- Hardiyanto, T. (2017). Terhadap Akurasi Shooting Penalty Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMK 2 Mei Bandar Lampung [Universitas Lampung]. <https://node1.123dok.com/dt03pdf/123dok/003/684/3684225.pdf.pdf?X->

Amz-Content-Sha256=UNSIGNED-PAYLOAD&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=7PKKQ3DUV8RG19BL%2F20230209%2F%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20230209T051430Z&X-Amz-SignedHeaders=host

- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424><http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Ilmiah, J., & Jasmani, P. (2019). KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019 ISSN:2477-331X. 3(1).
- Jaya, A. (2008). *Futsal : Gaya hidup,peraturan,dan tips-tips permainan* (Junaedi (ed.)). Pustaka Timur.
- Juliandri, R., Lubis, P. H. M., & Hermansyah, B. (2022). Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(2), 537–544.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Maksum, D. A. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). Drs. Arif Bulqini, M.Kes. 1–5. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/29621/27136>
- Prastyo, B. W., Sugiyanto, & Doewes, M. (2017). The Development Model of The Basic Techniques of Exercise and Physical Exercise on Futsal Players Level Intermediate. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 50–59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.376857>
- Purwanto, E. (2016). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Pustaka Belajar.
- Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler FutsalSMKTeknika Cisaat. 2, 118–126. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/mae/article/view/1430/774>
- Rohaedi, M. R. & M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- 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>
- Sugiyono, P. D. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D* (19th ed.). Alfabeta CV.

- Wardana, J. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. The Influence of Target Play Exercise Towards Shooting Accuracy Futsal Player'S Inner Leg of Sfc Planet Sleman, 2, 1–7. https://eprints.uny.ac.id/52804/1/SKRIPSI_Jupri_Edho_Imastra_Wardana_13603141019.pdf
- Yusup, M. K., & Firman Aditiyatama, M. I. I. (2019). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SHOOTING FUTSAL. 1(3), 21–25.