

Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal Pratama Family

Nugraha Aditya Ramadhan^{1*}, Eri Barlian², Desi Purnama Sari³, Romi Mardela⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespodensi: nugraha00344@gmail.com

ABSTRAK

Masalah di dalam penelitian ini adalah, ditemukan masih banyak sekali atlet yang belum memiliki ketepatan yang baik pada saat melakukan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki atlet futsal pratama family. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, peneliti memberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Populasi di dalam penelitian ini adalah atlet yang berlatih di klub pratama family. Sampel di dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih di klub pratama family sebanyak 16 orang atlet putra, dengan menggunakan teknik penarikan sampel total sampling, seluruh atlet dijadikan sebagai sampel tanpa terkecuali. Instrumen yang digunakan adalah tes shooting Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ atau 0,05. Hasil penelitian yang didapatkan adalah: terdapat pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki atlet futsal pratama family dengan nilai t-hitung 5,62 > t-tabel 1,75 = dan hipotesis yang diajukan dapat diterima, terjadi peningkatan rata-rata dari 440,6 menjadi 489,4.

Kata Kunci: Metode Latihan Target, Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki, Futsal

The Influence Of The Target Training Method On Shooting Accuracy Using The Invoices Of Pratama Family Futsal Athletes

ABSTRACT

The problem in this research is that it was found that there are still many athletes who do not have good accuracy when executing shooting kicks using the instep. This study aims to explain the effect of target training methods on shooting accuracy using the instep of Pratama Family futsal athletes. This type of research is a quasi-experiment, the researcher provides treatment for 16 meetings. The population in this study were athletes who trained at the Pratama Family club. The sample in this study was all athletes who trained at the Pratama Family Club, 16 male athletes, using a total sampling technique, all athletes were used as samples without exception. The instrument used was Bobby Charlton's shooting test. The data analysis technique uses the t test formula with a significance level of $\alpha = 5\%$ or 0.05. The research results obtained are: there is an influence of target training methods on shooting accuracy using the insteps of Pratama Family futsal athletes with a calculated t-value of 5.62 > t- table 1.75 = and the hypothesis proposed is acceptable, there is an increase in the average from 440.6 to 489.4.

Keywords: Target Training Method, Shooting Accuracy Using Instep, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang menggunakan bola sebagai alat utama yang digunakan di dalam permainan, futsal seringkali dimainkan di dalam ruangan dan dimainkan pada lapangan kecil yang berukuran panjang 25 meter sampai dengan 42 meter, sementara itu, untuk lebarnya sekitar 15 sampai dengan 25 meter, adapun bentuk lantai lapangan futsal adalah *parquette* lebih dikenal dengan kayu, dan permukaan lapangan yang datar tanpa adanya gelombang, lapangan yang memiliki bentuk persegi panjang, dan ditandai dengan garis-garis sebagai pembatas lapangan, dengan durasi permainan yaitu 20 menit dan terdiri dari dua babak pertandingan, dengan total keseluruhan yaitu 40 menit (Justinus Lhaksana, 2011).

Permainan futsal dimainkan oleh dua tim, setiap tim menurunkan lima pemain, yakni satu penjaga gawang, satu pemain bertahan (*Anchor*), dua penyerang yang berada di sisi kiri kanan (*Flank*), dan satu pemain depan (*Pivot*), pemain pada futsal dapat diganti sewaktu-waktu dan tidak ada batas maksimal jumlah pergantian pemain, berbeda dengan sepak bola yang dalam satu pertandingan hanya dibatasi 3 kali pergantian pemain (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Ada beberapa kapasitas kemampuan fisik yang harus dikuasai pemain futsal yakni, (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) kekuatan otot, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) akurasi (*accuration*) dan (10) reaksi (*reaction*) (Mardela & Syukri, 2016).

Teknik permainan futsal yang harus dikuasai adalah, yang pertama yaitu teknik tanpa bola, teknik ini terdiri atas (1) teknik berjalan, (2) teknik berlari, (3) teknik melompat, (4) teknik meloncat, (5) teknik lari mundur, (6) teknik lari menyamping, (7) teknik berhenti mendadak, kemudian teknik yang kedua adalah teknik menggunakan bola, yang terdiri atas (1) teknik *passing*, (2) teknik *controlling*, (3) teknik *heading*, (4) teknik *shooting*, (5) teknik *dribbling* (Wibowo, 2019).

Shooting merupakan teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Shooting* adalah upaya menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang dengan akurasi yang tepat dan konsentrasi (Sianturi et al., 2022) sehingga bola mengarah ke gawang sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Afrizal, 2018). Dalam melakukan *shooting*, melibatkan tendangan bola akan sangat intens dan akurat yang dilakukan ke arah gawang lawan sebanyak mungkin (Mahanani &

Indriarsa, 2021).

Teknik *shooting* terbagi atas tiga jenis, yaitu (1) teknik *shooting* dengan menggunakan bagian punggung kaki, (2) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam, dan (3) menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu. Namun, dari ketiga jenis tendangan *shooting* tersebut, teknik *shooting* menggunakan punggung kaki adalah salah satu teknik *shooting* paling sering dilakukan oleh setiap pemain futsal dan dikatakan lebih efektif untuk mencetak gol (Buya et al., 2021).

Salah satu bentuk latihan dalam mendorong peningkatan ketepatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki adalah metode latihan target. Latihan target adalah salah satu bentuk latihan yang berhubungan dengan target atau sasaran pada objek tertentu, Pemain akan menerima poin jika bola atau benda serupa lainnya dilempar atau dipukul, dan ditendang mengenai sasaran yang telah ditetapkan (Hidayat, 201). Metode latihan target juga dikatakan sebagai uraian bentuk latihan agar bertujuan pada gerakan permainan yang memerlukan kefokuskan, konsentrasi, ketepatan, dan ketelitian tinggi dalam mencapai nilai- nilai yang telah diberikan angka-angka, agar bola yang ditendang sesuai dengan target sasaran (Ngadino, 2007).

Jenis latihan yang akan digunakan pada metode latihan target ini adalah latihan *shooting* ke sasaran yang telah diberi angka maupun cone atau kerucut menggunakan metode pendekatan bermain, metode pendekatan latihan target yang dimaksud adalah latihan yang sistematis dimana target game digunakan semata-mata untuk meningkatkan akurasi naluri menembak menggunakan punggung kaki, sehingga insting dalam melakukan *shooting* dengan tepat dapat dikeluarkan secara spontan (Ngadino, 2007).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di salah satu club futsal, yaitu Pratama Family Club. Pratama Family Club adalah satu club futsal yang beradaa di Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Club Pratama Family didirikan pada tahun 2011 yang beranggotakan para pemain muda, pemain tim futsal Pratama Family sebagian besar bersekolah di SMAN 1 Sungai Penuh, dikarenakan pelatih Pratama Family adalah salah satu guru di SMAN 1 Sungai Penuh. Pratama Family memiliki struktur organisasi dalam menjalankan tim yaitu sebagai berikut: manajer, pelatih kepala, asisten pelatih, dan pelatih penjaga gawang. Pada observasi yang peneliti lakukan dan wawancara bersama pelatih Pratama Family Club, masih banyak beberapa pemain

yang belum begitu baik dalam melakukan *shooting*, dan *shooting* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran. Hal ini semakin diperkuat dengan keterangan sang pelatih yang membenarkan bahwa Club Pratama Family akhir akhir ini sedang mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan pada rekap hasil pertandingan berikut, (1) Tidak lolos grup liga futsal nusantara pada tahun 2018, (2) Tidak lolos grup piala KTLA Kota Sungai Penuh pada tahun 2019, (3) Tidak lolos grup liga futsal nusantara pada tahun 2019, (4) Tidak lolos grup piala KTLA Kota Sungai Penuh pada tahun 2019, (5) Tidak mengikuti liga futsal nusantara pada tahun 2020, (6) Tidak lolos grup turnamen IPMR pada tahun 2023, data ini bersumber langsung dari pelatih Club Pratama Family.

Pada uraian di atas, Club Pratama Family mengalami penurunan performa dalam beberapa tahun terakhir. Hal itu disebabkan beberapa faktor. Faktor pertama adalah kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain, yaitu pada unsur kekuatan tungkai atlet yang masih lemah, seperti pada saat melakukan tendangan *shooting*, tendangan yang dilakukan masih lemah, dan mudah dijangkau oleh penjaga gawang lawan, selain unsur kekuatan, pemain juga memiliki masalah pada unsur ketepatan, unsur ketepatan hampir dibutuhkan pada seluruh teknik yang ada di dalam permainan futsal, terutama pada teknik *shooting*, unsur ketepatan mencakup adanya kekuatan, kecepatan, dan juga tentunya ketepatan, hal ini menyebabkan tendangan *shooting* yang dilakukan tidak tepat sasaran.

Faktor kedua bersumber pada kemampuan teknik pemain, dan salah satunya teknik yang bermasalah adalah teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, dikarenakan tendangan *shooting* menggunakan bagian punggung kaki paling efektif digunakan untuk mencetak gol dibandingkan teknik *shooting* lainnya, seringkali bola yang ditendang meleset jauh dari gawang, dan arah *shooting* bola terlalu tinggi sehingga menyebabkan bola melambung melewati atas gawang. Faktor terakhir adalah, faktor program latihan atau metode latihan, kurangnya variasi materi dan pola latihan yang pelatih berikan untuk bisa meningkatkan teknik *shooting* atlet, metode latihan yang diberikan terkesan monoton, padahal banyak sekali bentuk-bentuk latihan atau metode latihan yang seharusnya bisa diterapkan pada pelaksanaan latihan.

Berdasarkan masalah yang penulis temukan dan dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal

Pratama Family“.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*), penelitian eksperimen semu, Penelitian yang hampir mendekati eksperimen sebenarnya, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat (Barlian, 2018). Penelitian dilaksanakan di Club Pratama Family Kota Sungai Penuh, yang berlokasi di: Juanda Sport Center, Jln. Pelita Jembatan. No.1, Pelayang Raya, Kec. Sungai Bungkal, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Penelitian akan dilaksanakan mulai dari tanggal 18 Desember 2023-18 Januari 2024. Subjek pada penelitian ini berjumlah 16 orang atlet yang berlatih di Club Pratama Family Kota Sungai Penuh. Sebelum atlet mendapatkan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan *pretest*, kemudian diakhir latihan dilakukan *posttest*. Teknik pengumpulan data menerapkan tes dan pengukuran. Instrumen tes Bobby Charlton yang dikemukakan oleh (Danny Mielke, 2007) yang merupakan tes shooting yang diarahkan pada 6 target titik, instrumen tes ini memiliki validitas 0,771 dan reliabilitas 0,898. Teknik analisis data menggunakan uji t, sebelum dilakukan uji-t, terlebih dahulu perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu untuk menguji keabsahan data yang didapatkan dalam penelitian (Ananda & Fadhli, 2020).

HASIL

1. Hasil Tes Awal Pelaksanaan (*Pretest*) Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung

Kaki Tabel 1. Hasil Tes Awal Pelaksanaan (*Pretest*) Kemampuan *Shooting* Menggunakan

Punggung Kaki Atlet Futsal Club Pratama Family Kota Sungai Penuh

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	> 660	1	6%	Baik Sekali
2.	513,7 – 660,0	5	31%	Baik Sedang
3.	367,5 – 513,7	4	25%	Kurang
4.	221,3 – 367,5	5	31%	Kurang Sekali
5.	< 221,3	1	6%	
	Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dimana pada pelaksanaan *pretest*, 1 orang berada pada kategori baik sekali dengan persentase 6%, 5 orang berada pada

kategori baik dengan persentase 31%, 4 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 25%, 5 orang berada pada kategori kurang dengan persentase 31%, 1 orang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 6%.

2. Hasil Tes Akhir Pelaksanaan (*Posttest*) Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Tabel 2. Hasil Tes Akhir Pelaksanaan (*Posttest*) Kemampuan *Shooting* Menggunakan

Punggung Kaki Atlet Futsal Club Pratama Family Kota Sungai Penuh

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	> 659,5	2	13%	Baik Sekali
2.	544,8 – 659,5	4	25%	Baik Sedang
3.	430,2 – 544,8	7	44%	Rendah
4.	315,5 – 430,2	3	19%	Sangat Rendah
5.	< 315,5	0	0%	
	Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dapat dilihat pada pelaksanaan posttest, 2 orang berada pada kategori baik sekali dengan persentase 13%, 4 orang berada pada kategori baik dengan persentase 25%, 7 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 44%, 3 orang berada pada kategori kurang dengan persentase 19%, tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 0%.

PEMBAHASAN

Menurut analisis data uji t yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa, terdapat pengaruh pemberian metode latihan target terhadap ketepatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal Pratama Family, dimana didapatkan hasil yang signifikan, setelah analisis data dilakukan dengan uji t, didapatkan hasil bahwa nilai t-hitung 5,62, > t-tabel 1,75, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian tertulis selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ilmawan et al., 2023) yang berjudul, efek metode permainan target terhadap kemampuan *shooting* olahraga futsal, didapatkan hasil bahwa penerapan Latihan permainan target merupakan salah satu permainan yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* siswa dalam permainan futsal.

Hal yang meningkatkan kemampuan disebabkan ada perpaduan antara pengetahuan dalam latihan, dan penerapan latihan yang berulang-ulang. Hal ini didasarkan pada teori *learning by doing* yang mengemukakan prinsip hukum praktik menyatakan bahwa prinsip kunci dalam pembelajaran adalah pengulangan. Terutama semakin banyak Anda mengulang isi pelajaran, maka akan lebih bagus penguasaannya (Tomporowski & Pesce, 2019). Kemampuan menguasai teknik dan stabilitas tidak akan muncul secara otomatisasi tanpa latihan berulang-ulang (Bompa, 2019). Sehingga latihan juga dikatakan sebagai suatu proses atau dengan kata lain jangka waktu yang berlangsung beberapa tahun hingga atlet mencapai prestasi (Mariati & Sari, 2021).

Selain itu, kemenangan sebuah tim juga sangat bergantung pada salah satu teknik dalam olahraga futsal, yaitu pada teknik *shooting*, kecerdikan pemain dalam mengenali peluang dalam melakukan shooting tepat sasaran sangat dibutuhkan. Teknik yang paling baik untuk melakukan tendangan *shooting* adalah dengan menggunakan punggung kaki, karena kunci kekuatan saat tendangan *shooting* adalah kekuatan tungkai kaki dan ancang-ancang sebelum melakukan tendangan yang maksimal.

Salah satu sumber kesalahan yang paling umum saat *shooting* adalah, buruknya akurasi dalam melakukan shooting. Akurasi ketepatan *shooting* yang baik, sebagai langkah awal untuk menghasilkan tendangan shooting yang baik (Nosa et al., 2019). Pemain futsal yang menguasai teknik *shooting* dengan akurasi yang tepat, dapat mencetak gol dengan baik juga. Keterampilan *shooting* dapat diasah dan ditingkatkan, dengan cara berlatih menggunakan metode latihan yang tepat (Ilmawan et al., 2023).

Latihan merupakan suatu proses latihan sistematis agar dikerjakan secara berulang-ulang, dan beban latihannya bertambah dari hari ke hari Prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan selama latihan (Harsono, 2015), Oleh karena itu, memang latihan harus dilakukan secara berkesinambungan agar perubahan kemampuan adaptasi terhadap beban latihan terus meningkat (Barlian, 2019). Ada banyak bentuk latihan yang berbeda-beda agar bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, salah satunya metode latihan target.

Metode latihan target terbukti dapat membantu meningkatkan kemampuan *shooting* atlet, pelaksanaan latihan target ini cara pelaksanaannya adalah, dimana bola

ditendang diarahkan pada target-target yang telah ditetapkan, dengan tujuan agar *shooting* yang dilakukan lebih akurat dan tepat sasaran dan terarah dengan baik (A. Widodo, 2018).

Latihan target juga dikatakan sebagai latihan dasar pada teknik-teknik lainnya dalam permainan futsal, karena hampir seluruh teknik pada saat dilakukan, punya target sebagai sarannya (Alamsyah et al., 2019). Secara tidak langsung latihan target yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menghadirkan kemampuan otomatisasi dalam menerka akurasi dan ketepatan yang baik pada saat melakukan *shooting*, hal yang lebih penting lagi, kefokusannya, konsentrasi, fokus yang baik, mendukung atlet untuk mampu melakukan tendangan *shooting* dengan akurat dan tepat sasaran (Nuriawati et al., 2020).

Selain temuan yang diperoleh dalam penelitian, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut juga berperan dan mempengaruhi proses pelaksanaan latihan. Metode latihan target ini dapat dimasukkan ke dalam program latihan, karena sudah terbukti efektivitas dan manfaat dari bentuk latihan ini sesuai penjelasan penulis sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dan juga berdasarkan rumusan masalah, dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian metode latihan target terhadap ketepatan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki pemain futsal Pratama Family. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif dapat diterima, dengan nilai $t\text{-hitung} = 5,62 > t\text{-tabel} = 1,75$ dan H_a dapat diterima, pada taraf signifikansi = 0,05, dengan $dk (n-1) = (16-1) = 15$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Alamsyah, P., Septiadi, F., & Soleh, M. (2019). Metode Latihan Permainan Target untuk Meningkatkan Akurasi Lemparan Penjaga Gawang Siswa SSB Zeroosix U-11. *Indonesia Sport Journal*, 1(2), 12.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2020). Statistika Pendidikan: Teori dan Praktik Dalam Pendidikan. In *Cv. Widya Puspita* (Vol. 5, Issue 3).
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Barlian, E. (2019). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1 SE-Articles), 171–177.
- Bompa, T. O. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(4), 831–831.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra Ukm Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(2), 35–39.
- Ilmawan, D., Susianti, E., & Achmad, I. Z. (2023). Efek metode permainan target terhadap kemampuan shooting olahraga futsal. *Jurnal Patriot*, 5(3), 184–191.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & 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*, 9(01), 139–149.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01 Se-Articles), 28–47.
- Mariati, S., & Sari, desi purnama. (2021). Pengaruh Metode Latihan Komando

- terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.
- Mielke, D. (2007). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 105–108.
- Ngadino. (2007). Upaya Peningkatan Hasil Ketepatan Lempar Bola Ke Ring Basket Dengan Metode Kombinasi Permainan Target Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Deresan. 1.
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model pembelajaran shooting futsal untuk siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 27–34.
- Nuriawati, I., Suroto, S., Tuasikal, A. R. S., & Setyorini, S. (2020). Efektivitas Model Permainan Target Berbasis Goal Orientation Pada Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 13–22.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). Buku Jago Futsal. Ilmu Cemerlang Group.
- Sianturi, T. R. H., Valianto, B., & Simatupang, N. (2022). Development of Accuracy Shooting Training Tools in Futsal Games. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(04), 737–745.
- Tomporowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin*, 145(9), 929.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Mbridge Press.
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248–263