

Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki pada Tim Futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong

Dhany Ferdynan. H ^{1,a)}, Citra Dewi ²⁾, Ajis Sumantri ³⁾

Affiliation:
Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
dhanyferdinanheri@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of target game training on shooting accuracy using the instep among players of the futsal team at SMA Negeri 11 Rejang Lebong. The population of this study consisted of all 15 players of the SMA Negeri 11 Rejang Lebong futsal team. A purposive sampling technique was employed, resulting in a sample of 15 players who met the research criteria. This research adopted an experimental method using a One Group Pretest–Posttest Design, which involves an initial test (pretest) before the treatment and a final test (posttest) after the treatment within a single group. The treatment consisted of target game training, including goaling, girshoot, zig-zag goal, and bolbal shoot exercises, conducted over six weeks with a training frequency of three sessions per week. Data were collected using an instep shooting accuracy test instrument. The data analysis techniques included descriptive statistical analysis, normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing using a paired sample t-test. The results showed that target game training had a significant effect on instep shooting accuracy among the players of the SMA Negeri 11 Rejang Lebong futsal team. This was evidenced by the paired sample t-test results, which yielded a calculated t-value of 67.350, while the t-table value was 2.145 at a significance level of $\alpha = 0.05$ with 14 degrees of freedom (df). In addition, the significance value (Sig. 2-tailed) was 0.000, which is less than 0.05. The mean pretest score of 25.33 increased to 39.73 in the posttest, representing an improvement of 14.40 points or 56.85%. Therefore, it can be concluded that target game training has a significant effect on improving instep shooting accuracy among players of the SMA Negeri 11 Rejang Lebong futsal team

Keyword: Target Game Training, Shooting Accuracy, Instep, Futsal.

Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu bentuk permainan invasi (invasion games) yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing lima orang pemain di lapangan. Permainan ini dikenal cepat dan dinamis karena berlangsung di lapangan yang relatif kecil sehingga ruang gerak pemain sangat terbatas. Kondisi tersebut menuntut setiap pemain untuk meminimalkan kesalahan dan mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Oleh sebab itu, kerja sama antarpemain melalui umpan (passing) yang akurat menjadi kunci utama dalam membangun serangan maupun mempertahankan pertahanan. Selain dapat dimainkan sesuai ukuran standar, futsal juga memungkinkan untuk dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Dalam kajian keolahragaan, futsal termasuk ke dalam cabang permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021).

Sejalan dengan karakteristik permainan yang serba cepat, penguasaan teknik dasar menjadi aspek yang sangat penting. Dalam permainan

futsal, pemain tidak diperkenankan terlalu lama menguasai bola karena tekanan dari lawan datang dengan cepat. Permainan yang efektif menuntut adanya transisi yang cepat antara menyerang dan bertahan, pertahanan yang solid, serta pola penyerangan yang terorganisasi. Oleh karena itu, kemampuan teknik dasar harus dikuasai secara optimal. Beberapa teknik dasar dalam futsal meliputi mengumpan (passing), mengumpan lambung (chipping), menggiring bola (dribbling), mengontrol bola (control), dan menembak ke gawang (shooting) (Ridlo & Bakti, 2021). Penguasaan teknik-teknik tersebut menjadi fondasi penting dalam mendukung penerapan taktik permainan guna mencapai tujuan utama, yaitu mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Naser et al., 2017).

Di antara berbagai teknik dasar tersebut, shooting memiliki peran yang sangat vital karena menjadi sarana utama dalam mencetak gol. Shooting merupakan teknik menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan menghasilkan

angka. Sekilas teknik ini tampak sederhana, namun dalam praktiknya membutuhkan konsentrasi tinggi, ketepatan sasaran, serta penguasaan teknik yang baik agar peluang yang tercipta dapat dikonversi menjadi gol. Permana (2021) menyatakan bahwa shooting merupakan senjata paling efektif dalam permainan futsal. Teknik ini dapat dilakukan dengan beberapa variasi, seperti menggunakan punggung kaki, ujung kaki, maupun kaki bagian dalam. Meskipun demikian, penggunaan punggung kaki dinilai lebih efektif karena menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan terarah sehingga lebih sering digunakan oleh pemain. Lebih lanjut, kemampuan melakukan shooting tidak hanya ditentukan oleh teknik semata, tetapi juga oleh situasi permainan. Pemain harus mampu melakukan tendangan secara akurat dalam kondisi tekanan tinggi, waktu yang terbatas, ruang gerak yang sempit, kondisi fisik yang lelah, serta penjagaan ketat dari lawan. Situasi tersebut menuntut kesiapan fisik, mental, dan teknis yang terlatih dengan baik.

Berdasarkan pentingnya peran shooting dalam menentukan hasil pertandingan, maka diperlukan upaya sistematis untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain. Peningkatan tersebut dapat dilakukan melalui latihan yang terprogram dan berkesinambungan, terutama bagi pemain pemula yang masih berada pada tahap pengembangan keterampilan dasar. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, baik secara individu maupun kolektif, pemain akan lebih mudah mengimplementasikan strategi dan taktik permainan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan melakukan shooting secara tepat dan akurat bukanlah keterampilan yang muncul secara instan, melainkan hasil dari proses latihan yang terarah, konsisten, dan didukung oleh penguasaan teknik dasar yang matang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, penguasaan teknik shooting menggunakan Punggung kaki pada tim futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong masih belum optimal. Hal ini terlihat dari masih seringnya pemain melakukan kesalahan saat menendang bola, seperti posisi perkenaan kaki yang kurang tepat, arah tendangan yang kurang akurat, serta kekuatan shooting yang belum maksimal. Akibatnya, banyak tendangan yang tidak mengenai sasaran yang diinginkan, bahkan beberapa di antaranya melambung terlalu tinggi melewati gawang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan shooting para atlet masih

perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terfokus dan sistematis.

Berdasarkan uraian permasalahan sebelumnya, dapat diketahui bahwa kemampuan shooting atlet masih belum memadai. Oleh sebab itu, diperlukan penerapan metode latihan yang sesuai agar tingkat ketepatan shooting dapat meningkat. Metode latihan merupakan tata cara atau langkah dalam menentukan jenis latihan serta mengaturnya berdasarkan tingkat kesulitan, kompleksitas, dan beban latihan yang diberikan. Adapun tujuan dari penyusunan program latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan serta performa atlet secara menyeluruh. Dengan perencanaan latihan yang tepat dan terstruktur, diharapkan kemampuan shooting atlet dapat berkembang secara lebih optimal.

Metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode permainan target. Target games merupakan jenis permainan di mana pemain memperoleh nilai apabila bola atau benda lain yang dilempar maupun dipukul secara tepat mengenai sasaran yang telah ditentukan. Semakin sedikit percobaan yang dilakukan untuk mencapai target, maka hasil yang diperoleh dinilai semakin baik.

Keunggulan dari metode permainan target ini adalah mudah untuk dipraktikkan karena bola berada dalam keadaan diam, sehingga pemain dapat lebih fokus pada ketepatan arah. Selain itu, gawang yang dibagi menjadi beberapa bagian tertentu membuat sasaran menjadi lebih jelas dan spesifik, sehingga dapat membantu meningkatkan tingkat akurasi. Meskipun demikian, metode ini juga memiliki keterbatasan, yaitu latihan lebih menitikberatkan pada satu keterampilan tertentu saja. Sementara itu, dalam pertandingan sesungguhnya pemain harus mampu menggabungkan beberapa teknik secara bersamaan, sehingga situasi latihan tidak sepenuhnya menyerupai kondisi permainan yang sebenarnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini berlandaskan pada filsafat positivisme dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2017).

Menurut Sukardi (2015:178), metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengetahui hubungan sebab akibat (*causal effect relationship*) antara variabel yang diteliti.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) sebelum memperoleh perlakuan, kemudian setelah perlakuan diberikan dilakukan tes akhir (*posttest*). Melalui desain tersebut, pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih jelas dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2017:64). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen *One Group Pre-Test Post-Test Design*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1: *Pre-test*

O2: *Post-test*

X: Perlakuan.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data hasil penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel tergolong kecil ($n = 15 < 50$). Selain itu, untuk memperkuat hasil, juga dilakukan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai pembanding. Kriteria pengambilan keputusan: apabila nilai signifikansi ($\text{Sig.} > 0,05$) maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila $\text{Sig.} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Tests of Normality)

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	d	Sig.	Statistic	D	Sig.
	ic	f		ic	f	
Pretest	.181	1	.20	.910	1	.13
st		5	0*		5	6
Posttest	.196	1	.12	.910	1	.13
st		5	6		5	8

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa data pretest dan posttest yang dianalisis memiliki variansi yang homogen atau tidak berbeda secara signifikan. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene (Levene's Test for Equality of Variances) dengan bantuan program SPSS versi 23. Kriteria keputusan: apabila nilai signifikansi ($\text{Sig.} > 0,05$) maka data dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total	Based on Mean	.395	1	28	.535
Sko	Based on Median	.178	1	28	.676
	Based on Median and with adjusted df	.178	1	26.397	.676
	Based on trimmed mean	.387	1	28	.539

Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest ketepatan shooting menggunakan punggung kaki setelah diberikan perlakuan latihan permainan target. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

1. H_a (Hipotesis Alternatif) : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pemain futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong.
2. H_0 (Hipotesis Nol) : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target

terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pemain futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong.

Kriteria pengambilan keputusan adalah: apabila nilai t hitung $\geq t$ tabel (2.145) atau nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$ pada derajat kebebasan (df) = 14, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji paired sample t-test disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test (Posttest – Pretest)

Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
95% Confidence Interval of the Difference				
Mean	Std. Deviation			
Posttest	Pretest			
14.400	.828	13.941	14	.000
Lower Bound	Upper Bound			
12.762	16.038			

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini membuktikan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pada pemain tim futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong. Temuan ini ditunjukkan secara empiris oleh nilai t hitung sebesar 67.350 yang jauh melampaui nilai t tabel 2.145 serta nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah $\alpha = 0,05$.

Peningkatan kemampuan ketepatan shooting secara kuantitatif tercermin dari naiknya nilai rata-rata dari 25.33 pada pretest menjadi 39.73 pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 14.400 poin atau peningkatan sebesar 56.85%. Secara kategorikal, pada saat pretest sebanyak 13 pemain berada pada kategori Sedang dan 2 pemain pada kategori Kurang. Setelah diberikan perlakuan, seluruh 15 pemain (100%) meningkat ke kategori Baik. Peningkatan yang konsisten pada semua pemain tanpa terkecuali menunjukkan bahwa program latihan permainan target yang dirancang secara terstruktur dan

progresif ini efektif diterapkan pada kelompok pemain futsal usia sekolah menengah atas.

Hasil penelitian ini sejalan dan memperkuat temuan penelitian-penelitian sebelumnya. Buya, dkk. (2021) yang melaksanakan penelitian pada siswa SMK Negeri 1 Tondano menemukan bahwa latihan permainan target secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan futsal. Suryadi (2021) pada penelitiannya di SMAN 2 Kota Sukabumi juga melaporkan peningkatan rata-rata akurasi shooting dari 18,86 menjadi 25,34 setelah perlakuan latihan permainan target, dengan nilai t hitung $17,450 > t$ tabel 1,717. Selain itu, Ramadhan (2021) pada penelitiannya di SMK Teknik Cisaat memperoleh nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan pengaruh signifikan latihan permainan target terhadap akurasi shooting. Konsistensi hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian terdahulu semakin memperkuat kesimpulan bahwa latihan permainan target merupakan metode yang efektif dan tervalidasi untuk meningkatkan ketepatan shooting dalam olahraga futsal.

Dari sudut pandang teoritis, efektivitas latihan permainan target dapat dipahami dalam kerangka teori pembelajaran motorik. Mitchell et al. dalam Rithaudin & Saryono (2012) menjelaskan bahwa permainan target merupakan kategori permainan di mana pemain dituntut untuk mengarahkan objek atau bola dengan presisi ke suatu sasaran, sehingga melatih komponen akurasi dan konsentrasi secara langsung. Dalam konteks futsal, target yang berupa zona-zona pada gawang dengan nilai yang berbeda memberikan motivasi intrinsik bagi pemain untuk selalu berusaha mencapai zona dengan nilai tertinggi, sehingga intensitas dan kualitas latihan terjaga dengan baik sepanjang sesi latihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah diuraikan secara komprehensif pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Tingkat ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pada pemain tim futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong mengalami peningkatan yang sangat signifikan setelah diberikan perlakuan berupa latihan permainan target selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pada tahap pretest, kondisi awal pemain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 25.33

dengan nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 30, di mana 13 pemain (86,67%) berada pada kategori Sedang dan 2 pemain (13,33%) berada pada kategori Kurang. Kondisi ini mencerminkan bahwa kemampuan ketepatan shooting seluruh pemain sebelum perlakuan masih jauh dari optimal dan memerlukan intervensi latihan yang terstruktur. Setelah menjalani program latihan permainan target yang terdiri atas variasi latihan goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot yang disusun secara progresif, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 39.73 dengan nilai terendah 34 dan nilai tertinggi 46. Secara kategorikal, seluruh 15 pemain (100%) berhasil mencapai kategori Baik, yang berarti terjadi peningkatan kategori secara menyeluruh dari kondisi Kurang dan Sedang menjadi Baik pada semua pemain tanpa terkecuali. Peningkatan rata-rata sebesar 14.40 poin atau setara dengan 56.85% ini menggambarkan dampak yang sangat nyata, konsisten, dan merata dari program latihan permainan target terhadap perkembangan kemampuan ketepatan shooting pemain, baik secara individual maupun kolektif sebagai satu tim.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pada pemain tim futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong. Hal ini dibuktikan secara statistik melalui hasil uji paired sample t-test yang menghasilkan nilai t hitung sebesar 67.350 lebih besar dari nilai t tabel 2.145 pada derajat kebebasan $df = 14$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar .000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Besaran peningkatan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki setelah diberikan latihan permainan target adalah sebesar 14.400 poin atau 56.85%, dihitung dari selisih rata-rata posttest (39.73) dan pretest (25.33). Peningkatan ini bersifat konsisten pada seluruh pemain dengan selisih individual berkisar antara 14 hingga 16 poin. Besarnya peningkatan ini menunjukkan bahwa program latihan permainan target yang diterapkan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu mampu memberikan dampak yang sangat positif dan terukur terhadap kemampuan ketepatan shooting pemain.

Latihan permainan target terbukti efektif sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki

pada pemain futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong. Keefektifan ini tidak hanya dibuktikan secara statistik, tetapi juga tercermin dari peningkatan kategori kemampuan seluruh pemain dari Kurang dan Sedang menjadi Baik. Variasi jenis latihan yang meliputi goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot, yang disusun secara progresif dengan peningkatan beban latihan setiap minggunya, terbukti memberikan stimulus yang efektif dan terstruktur bagi peningkatan kemampuan motorik spesifik ketepatan shooting pemain futsal

Daftar Pustaka

- Adiyatama, A. (2017). Pengaruh latihan terhadap akurasi shooting dalam permainan futsal.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2022). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Ashari, A., & Adi, S. (2019). Analisis keterampilan bermain futsal pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam olahraga. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Buya, P. A., Rumayar, A., & Rattu, A. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 109–116. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/physical/article/view/1120>
- Fitri, R., Syafrial, S., & Yarmani, Y. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar futsal pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, hal 1625.
- Ginting, S., Siahaan, D., & Siregar, R. (2019). Analisis keterampilan dasar permainan futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, hal 117–123.
- Hardani, H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Himawan, A. (2022). Pengaruh latihan terhadap

- kemampuan shooting dalam permainan futsal.
- Lhaksana, J. (2009). Teknik dan strategi futsal modern. Be Champion.
- Lhaksana, J. (2012). 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*, 9(1), 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Maulana, A. T. (2009). Tes dan pengukuran dalam olahraga futsal. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mulyono, M. A. (2017). Buku pintar panduan futsal. Anugrah.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2), 241–247. <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.268>
- Naser, N., Ali, A., & M. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Oftadeh, R., et al. (2021). Technical analysis of shooting performance in futsal players. *Journal of Sports Science*, hal 317.
- Perdana, R., & M. (2018). Analisis teknik dasar permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, hal 170–178.
- Permana, D. (2021). Teknik dasar futsal dan strategi permainan. Alfabeta.
- Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat. *Jurnal Movement and Education*, 2(1), 118–126. <https://doi.org/10.37150/mae.v2i1.1430>
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar futsal pada pemain pemula. *Jurnal Keolahragaan*, hal 45–52.
- Rinaldi, S. F., & Mujianto, B. (2017). Metodologi penelitian dan statistik: Bahan ajar teknologi laboratorium medis. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rinaldi, M. (2020). Dasar-dasar permainan futsal. Bumi Aksara.
- Rithaudin, A., & S. (2012). Model pembelajaran permainan target dalam pendidikan jasmani. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saleh, M., & M. (2020). Pembelajaran futsal. Kencana.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75.
- Sudjana. (2001). Metoda statistika. Tarsito.
- Sugiyono. (2008). Kamus besar bahasa Indonesia. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2017). No Title Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suharno, H. P. (1983). Ilmu kepelatihan olahraga. IKIP Yogyakarta.
- Suripatty, J., D. (2021). Dasar-dasar permainan futsal. *Jurnal Keolahragaan*, hal 12.
- Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh permainan target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4228>
- Yiannaki, C., et al. (2020). Performance analysis in futsal: Technical and tactical considerations. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, hal 147.
- Zainuddin, M., & Y. (2021). Pembelajaran permainan bola besar. Universitas Negeri Malang Press