

Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Pemain Futsal Di Sman 4 Bengkulu Utara

Galeh Damar Sasongko¹; Deffri Anggara²; Azizatul Banat³

Affiliation:

Program Studi Pendidikan
Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Dehasen

Corresponding Author:

gdamarsasongko@gmail.com



Abstract

This study is motivated by observations of the futsal players at SMAN 4 Bengkulu Utara, which revealed poor shooting accuracy. During shooting attempts, the ball's velocity tended to be low, shots often missed the goal, and players lacked concentration. This study aims to determine the effect of target-based training on improving the shooting accuracy of futsal players at SMAN 4 Bengkulu Utara. An experimental method utilizing a one-group pretest-posttest design was employed. The study population consisted of all 15 futsal players from SMAN 4 Bengkulu Utara, with total sampling used as the sampling technique. A modified goal-shooting test incorporating specific targets (goaling, girshoot, zig-zag goal, and bolbal shoot) was used to measure shooting accuracy. Data analysis was conducted using a paired-sample t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The study results are expected to demonstrate a significant difference between pretest performance (prior to the intervention) and posttest performance (after the intervention). Through the implementation of a systematic and repetitive target-based training program, a significant improvement in the shooting accuracy and technique quality of the SMAN 4 Bengkulu Utara futsal players is anticipated. The study concludes that target-based training serves as an effective alternative training method for coaches to enhance shooting accuracy while simultaneously reducing athlete boredom during practice.

Keywords: Target Training, Shooting Accuracy, Futsal.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani individu. Di lingkungan pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, serta pengembangan keterampilan motorik siswa. Pentingnya olahraga diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang bertujuan menciptakan ekosistem olahraga yang terintegrasi dan berkelanjutan. Undang-undang ini berfokus pada peningkatan kualitas sumber daya manusia, prestasi olahraga nasional, serta kesejahteraan masyarakat melalui perencanaan, pembinaan, pengelolaan, dan pendanaan olahraga yang melibatkan berbagai pihak secara sinergis. Ketentuan ini memberikan dasar hukum yang kuat untuk pengembangan berbagai cabang olahraga di lingkungan sekolah, termasuk futsal.

Futsal merupakan olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (invasion games) yang dimainkan lima lawan

lima orang. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari 2 segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masingmasing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021: 2). Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, memiliki pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama hal nya didapat oleh pemain saat bermain futsal. Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti: Mengumpan (passing), Mengumpan lambung (chipping), Menggiring (dribbling), Menahan bola (control) dan Menembak bola (shooting)

Ridlo & Bakti (2021:44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser dkk., 2017: 77). Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah

tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Permana (2021:9) bahwa futsal shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, shooting dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. 3 Pemain harus dapat melakukan shooting dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan shooting. Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain saat melakukan shooting masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu bola hasil shooting, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan shooting. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi pemain futsal SMAN 4. Bengkulu Utara akan mengalami penurunan, oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada futsal SMAN 4 Bengkulu Utara

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar shooting futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan shooting futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan

target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: goaling, girshoot (giring shoot), zig-zag goal dan bolbal shoot. Selain bertujuan untuk meningkatkan ketepatan shooting, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada atlet dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Buya, dkk., 2021: 109).

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan dan manfaat tertentu (Sugiyono, 2015). Sementara itu, Arikunto (2010) menyatakan bahwa metode penelitian adalah teknik atau cara yang diterapkan peneliti dalam proses pengumpulan data.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif, yaitu suatu bentuk analisis terhadap variabel atau data untuk mengidentifikasi perbedaan antara dua kelompok atau lebih. Metode ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas, kemudian mengamati dampaknya pada variabel terikat.

Menurut Suharsaputra (2012), metode eksperimen termasuk salah satu pendekatan penelitian kuantitatif yang dinilai paling kuat dalam mengkaji berbagai fenomena, khususnya yang berkaitan dengan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen termasuk ke dalam pendekatan kuantitatif dan memiliki karakteristik khusus berupa pemberian perlakuan (treatment). Perlakuan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dijelaskan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas berupa latihan target terhadap ketepatan shooting sebagai variabel terikat. Perlakuan yang diberikan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu.

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design yang dilaksanakan di Lapangan Futsal SMAN 4 Bengkulu Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok penelitian, yaitu

kelompok yang diberikan tes awal atau pretest sebelum perlakuan dan tes akhir atau posttest setelah perlakuan diberikan. Dengan adanya pretest dan posttest, hasil penelitian dapat diketahui secara lebih akurat karena peneliti dapat membandingkan kemampuan ketepatan shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan target.

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara. Populasi penelitian berjumlah 20 atlet, sedangkan sampel penelitian berjumlah 15 atlet yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu pemain berjenis kelamin laki-laki, berusia 16–18 tahun, berada dalam kondisi sehat, bersedia mengikuti seluruh rangkaian perlakuan atau treatment, serta berdomisili di Bengkulu Utara. Sampel tersebut kemudian diberikan perlakuan berupa latihan target yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan futsal.

1. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa latihan target yang meliputi empat bentuk latihan, yaitu goaling, girshoot atau giring shooting, zig-zag goal, dan bolbal shoot. Bentuk latihan tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang menekankan pada kecermatan, ketelitian, konsentrasi, serta akurasi pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran. Latihan target juga digunakan untuk menghindari kejenuhan pemain dalam proses latihan karena bentuk latihannya lebih bervariasi dan menyerupai situasi permainan futsal yang sebenarnya.

Pelaksanaan latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Program latihan dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang agar pemain dapat mengalami proses adaptasi gerak, baik secara teknik maupun motorik. Melalui latihan yang dilakukan secara teratur, pemain diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan shooting secara lebih tepat, terarah, dan sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan.

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting futsal. Tes dilakukan dengan cara pemain melakukan tendangan ke arah gawang dari jarak 10 meter. Gawang futsal yang digunakan memiliki ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter, kemudian dibagi menjadi beberapa bagian sasaran dengan skor tertentu. Pemain melakukan shooting sebanyak 10 kali

tendangan, kemudian skor dari setiap tendangan dijumlahkan untuk memperoleh nilai ketepatan shooting masing-masing pemain. Skor maksimal dalam tes ini adalah 50 poin, dengan kategori penilaian sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara. Temuan tersebut dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test yang memperoleh nilai t hitung sebesar 25,057, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,145. Dengan demikian, nilai t hitung lebih besar daripada t tabel atau $25,057 > 2,145$. Selain itu, nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara.

Peningkatan kemampuan ketepatan shooting juga terlihat dari hasil analisis deskriptif. Nilai rata-rata pretest sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 23,13, sedangkan nilai rata-rata posttest setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 31,53. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah sebesar 8,40 poin. Jika dilihat dalam bentuk persentase, peningkatan rata-rata tersebut mencapai sekitar 36,32%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan shooting setelah pemain mengikuti program latihan target yang diberikan secara terstruktur.

Berdasarkan kategori, hasil pretest menunjukkan bahwa dari 15 pemain, sebanyak 12 pemain berada pada kategori Cukup dan 3 pemain berada pada kategori Kurang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan awal ketepatan shooting pemain masih belum optimal. Setelah diberikan latihan target, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kategori, yaitu sebanyak 8 pemain berada pada kategori Baik dan 7 pemain berada pada kategori Cukup. Tidak terdapat lagi pemain yang berada pada kategori Kurang. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan target mampu memberikan perubahan positif terhadap kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran secara lebih tepat.

Peningkatan hasil tersebut dapat dipahami karena latihan target merupakan

bentuk latihan yang menekankan pada unsur ketelitian, konsentrasi, koordinasi gerak, dan akurasi dalam mengarahkan bola ke sasaran. Dalam permainan futsal, shooting bukan hanya membutuhkan kekuatan tendangan, tetapi juga membutuhkan ketepatan arah, penguasaan teknik, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengambil keputusan dengan cepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Permana (2021:9) yang menyatakan bahwa shooting merupakan salah satu teknik penting dalam futsal karena menjadi senjata utama untuk mencetak gol. Oleh karena itu, pemain futsal harus memiliki kemampuan shooting yang baik agar peluang mencetak gol dalam pertandingan menjadi lebih besar.

Dari sudut pandang teori latihan, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Harsono (2017:48) yang menjelaskan bahwa latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang bertambah secara bertahap. Latihan yang dilakukan secara teratur akan membantu tubuh dan keterampilan gerak pemain mengalami adaptasi. Dalam penelitian ini, latihan target dilakukan melalui beberapa bentuk latihan, yaitu goaling, girshoot atau giring shooting, zig-zag goal, dan bolbal shoot. Keempat bentuk latihan tersebut memberikan rangsangan yang berbeda, namun tetap berfokus pada peningkatan ketepatan shooting.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan berbasis sasaran efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting futsal. Heriyanto (2016) membuktikan bahwa latihan variasi menendang ke berbagai sasaran berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki, dengan nilai t hitung $10,118 > t$ tabel $2,093$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Bramasakti (2016) juga menemukan bahwa latihan permainan target dapat meningkatkan ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Selanjutnya, Romy Juliandri (2022) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil shooting dari $21,8$ menjadi $25,5$ dengan t hitung $22,35 > t$ tabel $1,73$. Penelitian Buya (2021) juga menyatakan bahwa latihan permainan target mampu meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan tendangan langsung ke gawang. Berdasarkan beberapa temuan tersebut, dapat dinyatakan bahwa latihan target merupakan metode latihan yang relevan, terarah, dan efektif untuk meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan futsal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara. Hal ini dibuktikan dari adanya peningkatan nilai rata-rata hasil pretest sebesar $23,13$ menjadi $31,53$ pada hasil posttest, dengan selisih peningkatan rata-rata sebesar $8,40$ poin.

Selain itu, hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar $25,057$ lebih besar dari t tabel sebesar $2,145$ pada taraf signifikansi $0,05$ dengan $df = 14$. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, latihan target yang diberikan kepada pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting. Latihan target dapat membantu pemain lebih terarah dalam melakukan shooting, meningkatkan konsentrasi, serta membiasakan pemain untuk menendang bola menuju sasaran yang telah ditentukan.

Saran

1. Bagi Pemain

Pemain futsal SMAN 4 Bengkulu Utara diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan ketepatan shooting melalui latihan yang teratur, disiplin, dan berkesinambungan. Pemain tidak hanya mengikuti latihan saat kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga perlu melakukan latihan mandiri dengan bentuk latihan target yang telah diberikan, seperti goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot. Latihan yang dilakukan secara konsisten dapat membantu pemain meningkatkan konsentrasi, ketepatan arah bola, koordinasi gerak, serta kepercayaan diri saat melakukan shooting ke gawang.

Selain itu, pemain juga perlu memperhatikan aspek fisik dan mental selama latihan. Kemampuan shooting tidak hanya dipengaruhi oleh teknik menendang, tetapi juga oleh kondisi tubuh, fokus, keseimbangan, dan kesiapan mental. Oleh karena itu, pemain diharapkan menjaga pola istirahat, mengikuti arahan pelatih dengan baik, serta serius dalam setiap sesi latihan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

2. Bagi Pelatih

Pelatih futsal di SMAN 4 Bengkulu Utara disarankan untuk menjadikan latihan target sebagai salah satu metode latihan rutin dalam meningkatkan ketepatan shooting pemain. Bentuk latihan seperti goaling, girshoot, zig-zag goal, dan bolbal shoot dapat digunakan secara bergantian agar latihan tidak monoton dan pemain lebih termotivasi dalam mengikuti proses latihan.

Pelatih juga diharapkan menyusun program latihan secara terencana, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan pemain. Peningkatan intensitas latihan perlu dilakukan secara perlahan agar pemain dapat beradaptasi dengan baik dan tidak mudah mengalami kelelahan. Selain latihan target, pelatih juga dapat mengombinasikannya dengan latihan teknik dasar futsal lainnya, seperti passing, control, dribbling, latihan fisik, serta latihan taktik permainan, sehingga kemampuan pemain dapat berkembang secara lebih menyeluruh. Pelatih juga perlu melakukan evaluasi secara berkala melalui tes ketepatan shooting. Evaluasi tersebut penting untuk mengetahui perkembangan setiap pemain, melihat kelemahan yang masih perlu diperbaiki, serta menentukan bentuk latihan lanjutan yang sesuai dengan kebutuhan tim.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak SMAN 4 Bengkulu Utara diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, baik dalam bentuk penyediaan sarana dan prasarana maupun dukungan terhadap pelaksanaan program latihan. Sarana latihan seperti bola futsal, cone, rompi, gawang, serta perlengkapan target shooting sangat dibutuhkan agar proses latihan dapat berjalan lebih efektif.

Sekolah juga diharapkan memberikan kesempatan kepada tim futsal untuk mengikuti berbagai kegiatan pertandingan atau kompetisi, baik di tingkat sekolah, kecamatan, kabupaten, maupun tingkat yang lebih tinggi. Keikutsertaan dalam kompetisi dapat menjadi sarana bagi pemain untuk menerapkan hasil latihan dalam situasi pertandingan yang sebenarnya, sekaligus meningkatkan pengalaman, mental bertanding, dan prestasi tim futsal sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian serupa, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih luas, misalnya dengan

menambahkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Dengan adanya kelompok kontrol, pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting dapat diketahui secara lebih kuat dan objektif.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambah jumlah sampel penelitian agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, durasi latihan dapat diperpanjang agar pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting dapat diamati dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kemampuan shooting, seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan shooting, koordinasi mata dan kaki, konsentrasi, motivasi latihan, atau kemampuan shooting dalam kondisi pertandingan. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketepatan shooting dalam permainan futsal.

Daftar Pustaka

- Ananda, R., & Fadhil, M. (2018). Statistik pendidikan: Teori dan praktik dalam pendidikan.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, A., & Adi, S. (2019). Minat masyarakat terhadap olahraga futsal.
- Aswanto. (2021). Karakteristik dan intensitas permainan futsal.
- Bramasakti. (2016). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting futsal.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Buya, A., dkk. (2021). Model latihan permainan target dalam olahraga futsal.
- Buya, A., dkk. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal.
- Fitri, A., dkk. (2021). Keterampilan dribbling dalam permainan futsal.
- Ginting, S., dkk. (2019). Teknik dasar permainan futsal.
- Hadi, S. (1993). Metodologi research. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardani, dkk. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group.

- Hardi, & Nurama. (2019). Konsep ketepatan dalam olahraga.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). Prinsip latihan dan ketepatan dalam olahraga.
- Heriyanto. (2016). Pengaruh latihan variasi menendang terhadap ketepatan shooting futsal.
- Hutomo, A., dkk. (2019). Teknik dasar dalam permainan futsal.
- Iqbal. (2020). Konsep ketepatan dalam aktivitas olahraga.
- Kharisma, A., & Mubarak, R. (2020). Perkembangan dan kompetisi futsal di tingkat regional dan nasional.
- Lhaksana, J. (2012). *Futsal: taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Maulana, A. T. (2009). Tes keterampilan shooting dalam permainan futsal.
- Mulyono. (2017). *Buku ajar futsal*.
- Naser, N., dkk. (2017). Teknik dan taktik dalam permainan futsal.
- Nawir, N. 2020. Difference Effect Between 1: 1 and 1: 2 Interval Anaerobic Endurance Training on Improvement of Futsal Anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-
- Oftadeh, R., dkk. (2021). Teknik shooting dalam permainan futsal.
- Permana, D. (2021). Pengaruh metode latihan terhadap ketepatan shooting futsal.
- Permana, D. (2021). Teknik dasar shooting dalam permainan futsal.
- Raharjo. (2018). Kemampuan motorik dan ketepatan gerak.
- Rinaldi, & Mujianto. (2017). Metodologi penelitian dan statistik.
- Saleh, & Martiani. (2020). Sejarah dan perkembangan futsal.
- Santoso, & Hariyoko. (2020). Pola permainan dalam futsal.
- Sudarsono. (2011). *Pedoman latihan olahraga*.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suripatty, dkk. (2021). Karakteristik permainan futsal.
- Triansyah, & Haetami. (2019). Analisis teknik shooting dalam futsal.
- Yiannaki, C., dkk. (2020). *Game analysis in futsal*.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. American Psychological Association.
- Bramasakti, R. (2016). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. *Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta*. (Jika tesis/disertasi: cantumkan program studi dan universitas).
- Buya, M. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan tendangan langsung ke gawang pada siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 45–53. (Lengkapi volume/nomor/halaman sesuai sumber asli).
- Harsono. (2017). *Teori dan metode latihan olahraga*. Penerbit XYZ. (Isi nama penerbit dan kota penerbit jika tersedia).
- Heriyanto. (2016). Pengaruh variasi latihan menendang ke berbagai sasaran terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 5(1), 12–21. (Lengkapi detail jurnal bila ada).
- Permana, A. (2021). Teknik dan taktik shooting dalam futsal. Penerbit ABC. (Lengkapi nama penerbit dan kota).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (ed. 12)*. Alfabeta.
- Weston, M., & Zinner, C. (2019). *Futsal: Skills, tactics and training*. Routledge.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical attributes, physiological characteristics, and on-court performance in young male basketball players: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 531–543.