

PENGARUH LATIHAN TARGET MENGGUNAKAN GAWANG KECIL DAN BAN BEKAS TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL SMAN 4 LUWU

Teguh Juniarta¹, Ahmad², A. Heri Riswanto³, Rachmat Hidayat⁴

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

² Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

⁴ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

¹ teguhjuniarta95@gmail.com , ² ahmad@umpalopo.ac.id,

³ andiheririswanto@umpalopo.ac.id , ⁴ rachmathidayat@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This research was conducted due to the fact that many futsal players at SMAN 4 Luwu still have inconsistent shooting accuracy. Therefore, this study focuses on target training aimed at improving the shooting accuracy of the futsal players at SMAN 4 Luwu. The researcher employed a quasi-experimental method. Data collection was carried out by administering pre-tests and post-tests. The population in this study consisted of 40 individuals, with a sample size of 20. The sample was selected using cluster random sampling and then divided into two groups: ten individuals trained using small goals, and ten using used tires. The research results show that the t-count value in experimental group 1 (used tires) is 0.035 and in experimental group 2 (small goals) is 0.017, both of which are higher than the 5% significance level (0.05), ($0.035 > 0.05$) & ($0.017 > 0.05$). Therefore, the accuracy of futsal goal shots by SMAN 4 Luwu players is influenced by training using small target goals and used tires. The mean score of experimental group 1 with small goals is higher than that of experimental group 2 with used tires ($14.80 > 14.50$). It can be concluded that for SMAN 4 Luwu futsal players, training with small goals is more effective than with used tires.

Keywords: implementation, small goals, used tires

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena masih banyak pemain futsal SMAN 4 Luwu yang masih mempunyai akurasi tendangan yang tidak konsisten, sehingga di dalam penelitian ini berfokus kepada latihan target yang berguna untuk meningkatkan akurasi tendangan pemain futsal SMAN 4 Luwu. Penulis menerapkan metode Quasi-Expreimental. Pengumpulan data dengan memberikan pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dan sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel diambil dengan menggunakan cluster random sampling kemudian dibagi menjadi dua kelompok sepuluh orang yang menggunakan gawang kecil dan sepuluh orang yang menggunakan ban bekas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung pada kelompok eksperimen 1 (ban bekas) 0.035 dan kelompok eksperimen 2 (gawang kecil) 0.017 lebih tinggi daripada taraf signifikansi 5% (0.05), ($0.035 > 0.05$) & ($0.017 > 0.05$), jadi tendangan terarah gawang pemain futsal SMAN 4 Luwu dipengaruhi setelah adanya latihan target gawang kecil dan ban bekas. Hasil dari mean score eksperimen 1 dengan gawang kecil lebih tinggi dari pada kelompok eksperimen 2 dengan ban bekas ($14.80 > 14.50$). Dapat disimpulkan bahwa bagi pemain futsal SMAN 4 Luwu latihan target dengan gawang kecil lebih baik dari pada ban bekas.

Kata Kunci: penerapan, gawang kecil, ban bekas

A. Pendahuluan

Saat ini, futsal merupakan olahraga yang populer. Hal ini dibuktikan dengan lapangan futsal, baik yang memenuhi standar maupun tidak, yang dapat ditemukan hampir di mana saja, baik di perkotaan maupun pedesaan. Orang-orang memiliki kesempatan untuk bermain futsal sebagai cara tidak langsung untuk mengisi waktu luang ketika fasilitas tersebut tersedia. Saat ini, futsal merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, dan banyak pelajar serta anak sekolah memainkannya secara rutin untuk menjaga kebugaran. (Reza Mahyuddin, 2024). Saat ini, futsal adalah olahraga yang populer di seluruh dunia. Baik pria maupun wanita bebas berpartisipasi dalam olahraga yang sesuai dengan usia ini. Karena futsal dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, kini futsal dapat dimainkan kapan saja, siang atau malam, sehingga memberikan lebih banyak waktu bagi para pemain untuk berolahraga. Karena futsal melibatkan banyak gerakan, para pemain harus berada dalam kondisi fisik yang prima untuk

dapat berpartisipasi dalam olahraga ini. (Didi Yudha Pranata, 2020).

Karena kemiripannya dengan permainan di dalam ruangan dan dengan jumlah peserta yang lebih sedikit, futsal telah diterima secara luas di seluruh dunia, terutama di Indonesia. Berbagai kejuaraan futsal yang diselenggarakan di berbagai tingkatan dan di berbagai daerah di Indonesia, termasuk kejuaraan futsal tingkat sekolah, menjadi bukti perkembangan olahraga ini yang berkelanjutan di Indonesia. Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Futsal sudah menjamur di seluruh Indonesia, terlihat dari antusiasme masyarakat mendukung tim futsal kesayangannya serta banyaknya lapangan futsal yang mudah diakses di mana-mana. (Ramadhan, 2021). Saat ini, banyak orang yang gemar bermain futsal. Hal ini dibuktikan dengan tersedianya lapangan futsal di hampir setiap lokasi, terlepas dari kualitasnya. Orang-orang memiliki kesempatan untuk bermain futsal sebagai cara tidak langsung untuk mengisi waktu luang ketika fasilitas tersebut tersedia. (Wijaya Kusuma, 2021).

Tendangan keras yang diarahkan ke gawang disebut menembak. Meskipun taktik menembak tampak sederhana, sebenarnya taktik ini membutuhkan fokus dan akurasi untuk mencapai tujuan. Cara paling efektif untuk mencetak gol dalam futsal adalah dengan menembak. Menembak dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, atau ujung kaki, di antara metode lainnya. (Wadidi et al., 2020). Shooting dalam futsal adalah taktik dasar yang harus dipelajari setiap pemain; ini adalah cara mencetak gol, karena setiap pemain futsal memiliki kesempatan untuk melakukannya dan memenangkan pertandingan. (Meldayani et al., 2023). Shooting memiliki peran penting dalam permainan futsal, menembak sangatlah penting karena tujuannya adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk menang. Meskipun teknik dasar ini tampak sederhana, sebenarnya teknik ini membutuhkan fokus dan akurasi untuk memastikan tembakan Anda menghasilkan gol. Untuk meningkatkan peluang mencetak gol, Anda harus meningkatkan akurasi

tembakan Anda. (Subki & Bulqini, 2019).

Futsal adalah olahraga populer di kalangan remaja Indonesia yang gemar berolahraga. Di daerah Luwu, futsal juga semakin populer karena manfaatnya yang positif bagi kesehatan dan fakta bahwa futsal dapat dimainkan kapan saja karena lapangannya beratap dan banyaknya lapangan yang mudah diakses di Luwu. Karena banyaknya siswa yang gemar bermain futsal di sekolah, baik saat maupun setelah pelajaran olahraga, dibentuklah tim futsal SMAN 4 Luwu. Hal ini mendorong sekolah untuk membentuk tim futsal agar anak-anak dapat menunjukkan keahlian mereka dan menjadikan futsal sebagai olahraga sepulang sekolah yang populer.

Pertumbuhan futsal di SMAN 4 Luwu merupakan indikasi tren olahraga remaja saat ini. Karena luasnya yang lebih kecil daripada lapangan sepak bola, futsal dianggap lebih mudah diakses. Para siswa diuntungkan karena memberi mereka kesempatan untuk menunjukkan keahlian mereka dengan berkompetisi di turnamen, selain memberikan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Latihan target,

yang bermanfaat untuk meningkatkan akurasi tembakan pemain futsal SMAN 4 Luwu, menjadi fokus utama penelitian ini karena banyak pemain futsal tim tersebut masih memiliki akurasi tembakan yang bervariasi. Pelatih menyatakan bahwa latihan fisik, seperti mengoper dan menggiring bola, adalah satu-satunya jenis latihan yang sering diberikan; gawang kecil dan ban bekas jarang digunakan. Untuk melatih dan meningkatkan akurasi tembakan tim futsal SMAN 4 Luwu, peneliti menggunakan metode latihan target dengan ban dan gawang kecil.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan eksperimen pra-eksperimental dan metodologi kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain pretes-postes dengan hanya satu kelompok. Sebelum menerima perlakuan berupa latihan terfokus, penelitian ini memberikan pretes untuk memastikan kompetensi dasar. Untuk mengukur kemampuan akhir, diberikan postes.

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain Pra-Tes-Pasca Dua Kelompok. Paradigma desain

penelitian ini, menurut Sugiyono (2013, hlm. 111), melibatkan pra-tes sebelum perlakuan untuk menentukan luaran perlakuan secara lebih tepat dengan membandingkannya dengan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan. Kemudian, dilakukan pasca-tes.

Tempat untuk melakukan penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMAN 4 Luwu. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah Mei-Juni. Pertemuan dilakukan sebanyak 18 kali selama 2 bulan sudah termasuk *pretest* dan *posttest*.

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan kelompok atau elemen yang memiliki karakteristik spesifik yang diteliti. Populasi dapat terdiri dari orang, benda, peristiwa, atau apa pun yang relevan dengan penelitian. Sebanyak 50 siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Luwu merupakan populasi penelitian ini. Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel acak untuk memilih sampel secara acak. Sebanyak 20 sampel digunakan.

Penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir, Observasi langsung di lapangan terhadap subjek

penelitian merupakan bagian dari metode pengumpulan data observasi dan Catatan. Observasi langsung digunakan dalam dokumentasi untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan percakapan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan target menggunakan gawang kecil dan ban bekas terhadap akurasi *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu.

1. Deskripsi data

Deskriptif hasil *pre-Test* shooting ke ban bekas dan gawang kecil

Sebelum sampel diperlakukan, penelitian ini melakukan uji pendahuluan (uji coba pertama) dengan berlatih menendang bola ke arah ban bekas dan gawang kecil. Hasil uji coba ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil *Pre-Test* kelompok 1 dan 2

Pre-Test	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
X1	10	3	9	6.20	2.044
X2	10	5	9	7.10	1.197

Keterangan:

X1 = kelompok eksperimen 1

X2= Kelompok eksperimen 2

N= Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 2, skor rata-rata kelompok eksperimen 1 untuk hasil menembak antara 3 dan 9 adalah 2.044, sedangkan skor kelompok eksperimen 2 antara 5 dan 9 adalah 1.197

1.1 deskripsi hasil *post-test* shooting ke ban bekas dan gawang kecil

Tabel 3. hasil *post-test* kelompok 1 dan 2

Post-test	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
X1	10	10	17	12.50	2.121
X2	10	10	17	14.40	2.366

Keterangan :

X1 = Kelompok eksperimen 1

X2 = kelompok eksperimen 2

N = Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 3, nilai rata-rata kelompok 1 adalah 12.50 dengan hasil tembakan berkisar antara 10 sampai dengan 17, sedangkan kelompok eksperimen 2 adalah 14.40 dengan hasil tembakan berkisar antara 10 sampai dengan 17.

1.2 Uji normalitas

Berikut adalah hasil uji normalitas yang di uji melalui SPSS:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Variable	P	Sig.5%	Keterangan
Pre-Test	Ban Bekas	0.691	0.05	Normal
	Gawang Kecil	0.665	0.05	Normal
Post-Test	Ban Bekas	0.266	0.05	Normal
	Gawang Kecil	0.173	0.05	Normal

Karena ukuran sampel kurang dari lima puluh, peneliti memilih untuk menggunakan uji Shapiro-Wilk berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4. Berdasarkan temuan, tingkat signifikansi pra-tes dan pasca-tes untuk kelompok eksperimen 1 (ban bekas) masing-masing adalah 0,691 dan 0,266. Di sisi lain, hasil pra-tes kelompok eksperimen 2 (gawang kecil) adalah 0,665 dan 0,173. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen 1 (ban bekas) dan 2 (gawang kecil) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok terdistribusi normal.

1.3 Uji Homogenitas Penelitian

Setelah uji normalitas, uji homogenitas dilakukan untuk memastikan apakah sampel pada kelompok eksperimen 1 dan 2 sebanding atau berbeda. Kriteria nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) menjadi dasar pemilihan. Hasil uji SPSS tercantum di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Kemampuan keterampilan menggiring pemain futsal SMAN 10 Luwu	Levene	Df 1	Df	Sig
Pre-test gawang kecil dan Ban Bekas	3,082	1	18	0,096
Post-test Gawang Kecil dan Ban Bekas	0,324	1	18	0,576

Berdasarkan tabel 5, hasil uji homogenitas data pretest kelompok gawang kecil dan ban bekas terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu menggunakan Levene Test diperoleh nilai 3,082 dengan signifikansi 0,096. Karena nilai probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data pretest pada kedua kelompok dinyatakan homogen atau berasal dari populasi yang sama. Sementara itu, hasil uji homogenitas data post-test menunjukkan nilai Levene Test sebesar 0,324 dengan signifikansi 0,576. Dengan probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data post-test kedua kelompok juga dinyatakan homogen atau berasal dari populasi yang sama.

1.4 Uji hipotesis

Dalam penelitian ini, uji-t digunakan untuk menguji hipotesis. Dampak terapi pada kelompok latihan target gawang kecil dan ban bekas dinilai menggunakan uji-t. Pengaruh kelompok latihan gawang kecil dan ban bekas terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMAN 4

Luwu dibandingkan dalam ringkasan hasil analisis uji-t ini, baik berpasangan maupun tidak berpasangan. Dampak latihan target gawang kecil terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal di SMAN 4 Luwu dibahas secara khusus di bagian ini.

- a. Pengaruh latihan gawang kecil terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 LUWU

Pengujian hipotesis pertama yaitu mengetahui pengaruh kelompok latihan gawang kecil terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 LUWU, dengan menggunakan uji – t berpasangan yaitu *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu. Adapun penjabarannya dapat dilihat pada tabel 4.4 rangkuman berikut ini:

$$H_0 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Tabel 6. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Pertama

Hipotesis	Mean	tobservasi	t tabel	P	a	Keterangan
Pretest	6.20	8.444	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Posttest	12.50					

Hasil analisis :

Berdasarkan hasil analisis data

pretest dan *posttest* kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu dengan menggunakan uji-t berpasangan pada kelompok latihan gawang kecil, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8.444 lebih besar dari t_{tabel} 2,262 ($8.444 > 2,262$) dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$.

- b. Pengujian hipotesis kedua yaitu mengetahui pengaruh kelompok latihan ban bekas terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu, dengan menggunakan uji –t berpasangan yaitu *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* bola pemain futsal SMAN 4 Luwu. Adapun penjabarannya dapat dilihat pada tabel rangkuman 4.5 berikut ini: Hipotesis statistik:

$$H_0: \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1: \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Tabel 7. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Kedua

Hipotesis	Mean	tobservasi	t tabel	P	a	Keterangan
Pretest	7.10	8.788	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Posttest	14.40					

Hasil analisis :

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu dengan menggunakan uji-t

berpasangan pada kelompok latihan zig-zag run, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8.788 lebih besar dari t_{tabel} 2,262 ($8.788 > 2,262$) dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$.

c. Perbedaan pengaruh antara latihan *shuttle run* dan latihan *zig-zag run* Terhadap hasil keterampilan menggiring pemain futsal SMAN10LUWU.

Pengujian hipotesis ketiga, yaitu mengetahui perbedaan pengaruh kelompok latihan *shuttle run* dan latihan *zig-zag run* terhadap hasil keterampilan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU, dengan menggunakan uji-t tidak berpasangan yaitu tes akhir (*posttest*) Keterampilan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU, kelompok latihan *shuttle run* dan kelompok latihan *zig-zag run*. Adapun penjabaran dapat dilihat pada rangkuman tabel 4.6 berikut ini:

$$H_0 : \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Tabel 8. Hasil pengolahan data hipotesis ketiga

Hipotesis	Mean	tobservasi	t tabel	P	α	Keterangan
Posttest Latihan Gawang Kecil	12,50	3,578	2,101	0,000	0,05	Signifikan
Posttest Latihan Ban Bekas	14,40					

Berdasarkan tabel 4.6, hasil analisis data posttest kelompok latihan gawang kecil dan ban bekas terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 4 Luwu menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,578 lebih besar dari t_{tabel} 2,101 ($3,578 > 2,101$) serta nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$.

Pembahasan

Sebanyak 16 sesi latihan menembak dengan ban bekas berjarak 6 meter untuk kelompok eksperimen 1 dan dengan gawang kecil berjarak 6 meter untuk kelompok eksperimen 2 memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil tendangan gawang pemain futsal di SMAN 4 Luwu.

Berdasarkan perhitungan data pasca-tes yang telah dilaporkan sebelumnya, hasil tendangan gawang menunjukkan variasi yang signifikan. Sejumlah faktor berkontribusi terhadap perbedaan hasil tembakan yang signifikan antara gawang kecil dan ban bekas. Dua faktor yang secara signifikan memengaruhi hasil tembakan adalah gawang kecil dan ban bekas.

Dalam penelitian (Abid et al., 2013) berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran menggunakan ban bekas terhadap hasil shooting ke gawang permainan sepakbola pada siswa SMAS Hidayatul Muhsinin Kubu Raya. Menurut (Rahmat et al., 2023). berdasarkan analisis data menggunakan SPSS 22, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kelompok latihan shooting menggunakan gawang kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tendangan shooting pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Saran: Latihan tendangan shooting pada siswa Sekolah Sepakbola usia 14-16 tahun dapat menerapkan latihan shooting menggunakan gawang kecil dengan tujuan untuk meningkatkan teknik ketepatan dalam mengarahkan bola hasil tendangan shooting serta memberikan ketertarikan siswa dalam mengikuti program latihan yang diberikan.

D. Kesimpulan

Pemain futsal di SMAN 4 Luwu mengalami peningkatan akurasi tembakan yang signifikan dengan berlatih melawan gawang kecil dan

ban bekas. Latihan menembak melawan gawang kecil dan ban bekas memberikan dampak yang signifikan terhadap akurasi tembakan pemain futsal di SMAN 4 Luwu. Menembak melawan ban bekas lebih disukai daripada menembak melawan gawang kecil bagi pemain futsal di SMAN 4 Luwu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, W. M., Purnomo, E., & Kresnadi, H. (2013). Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepakbola Siswa Hidayatul Muhsinin. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(12), 1–10.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
<https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>

- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 134–146. <https://doi.org/10.46244/penjaske-srek.v7i1.1014>
- Kahar, I., Riswanto, A. H., Jalil, R., Aliah, H., Husain, S., & ... (2022). Pengenalan Teknik Dasar dan Aturan Bermain Bulutangkis pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu. *Abdimas ...*, 207–215.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsetrasi Terhadap Ketetapan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 139–149.
- Meldayani, M., Triansyah, A., Bafadal, M. F., Haetami, M., & Ali, R. H. (2023). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Untan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i1.903>
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Pratama, A. P., Alsaudi, A. T. B. D., & Iqbal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 63–69. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/624>
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang

- Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Ramadhan, G. A. (2021). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknik Cisaat*. 2, 118–126.
- Reza Mahyuddin. (2024). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Menggunakan Resistance Band Dalam Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Mahasiswa Fikk Unm. the Effect of Lemb Muscle Training Using Resistance Bands in Increasing the Accuracy of Futsal Shooting for Fikk Unm Students. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(1), 48–55.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sandy, R. A., Adi, S., Andina, O., & ... (2023). Pengaruh latihan shooting target terhadap peningkatan ketepatan shooting Pemain Futsal Klub Wakanda FC Malang. *Sport Science and Health*, 5(8), 834–839. <https://doi.org/10.17977/um062v5i82023p834-839>
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *Ejournal Unesa*, 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29621/27136>
- Taufik, M. S. (2019). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.p>

- hp/gjik Permalink / DOI: https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01 hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal unit kegiatan mahasiswa futsal universitas suryakencana dalam olahraga. 10(02), 68–78.*
- Wadidi, W., Nordiansyah, S., & Prasetyo, D. A. (2020). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga Pengaruh Latihan Kick to Various Targets. 1(2), 115–126.*
- Wardana, J. R. I. (2017). *Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan. 27–35.*
- Wibowo, G. R. (2020). *Pengaruh Latihan Quickness Terhadap Kemampuan Bertahan pada Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII di MTs Terpadu Riyadul Badiah Kabupaten Kuningan. 1–32.*
- Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan, 9(1), 18–25.* <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>