KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)
Vol.2, No.6 November 2025
e-ISSN: 3047-7603, p-ISSN :3047-9673, Hal 682-690
DOI : https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6251

Pengaruh Latihan Target Box Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Atlet Di Ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi

Januar Ilham Falih
Ilhamfalih61@gmail.com
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Juli Candra
juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Faridatul 'Ala
faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Desy Tya Maya Ningrum
desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Korespondensi penulis: Ilhamfalih61@gmail.com

Abstract. *Futsal is quite popular among various age groups, including children, teenagers, and adults. In futsal, mastery of basic techniques is crucial because every player is required to have good technical skills without exception. The purpose of this study was to determine the effect of target box training on the shooting accuracy of futsal athletes in the extracurricular program at SMPN 11 Bekasi City. The research method used was an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design, aimed at determining the effect of target box training on futsal shooting accuracy. The results of this study indicate that the implementation of target box training significantly influences the improvement of futsal shooting accuracy among extracurricular athletes at SMPN 11 Kota Bekasi.*
Keywords: *Target box training, shooting futsal, futsal, extracurricular SMPN 11 Bekasi City.*

Abstrak. Popularitas futsal cukup tinggi di berbagai kalangan usia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Dalam permainan futsal, penguasaan teknik dasar menjadi aspek krusial karena setiap pemain dituntut memiliki kemampuan teknis yang baik tanpa terkecuali. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Target Box Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Atlet di Ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, yang bertujuan mengetahui pengaruh perlakuan berupa latihan target box terhadap ketepatan shooting futsal. Hasil dari penelitian ini ialah penerapan latihan target box berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting futsal pada atlet ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi.
Kata kunci: Target box training, shooting futsal, futsal, extracurricular SMPN 11 Bekasi City.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu upaya utama untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta saat ini juga berkembang menjadi ajang kompetisi antar individu maupun tim. Di lingkungan sekolah, program olahraga ekstrakurikuler dirancang untuk meningkatkan kinerja siswa, memberikan dukungan latihan yang berkelanjutan, serta memastikan pembinaan yang terstruktur. Salah satu cabang olahraga permainan yang populer adalah futsal, yakni permainan bola besar yang dimainkan oleh lima orang per tim dengan bola yang lebih kecil dan berat

Received Juli 28, 2025; Revised Agustus 06, 2025; November 01, 2025
* Januar Ilham Falih, Ilhamfalih61@gmail.com

dibanding sepak bola, serta dimainkan di lapangan berukuran relatif kecil dengan aturan lebih ketat. Popularitas futsal cukup tinggi di berbagai kalangan usia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Dalam permainan futsal, penguasaan teknik dasar menjadi aspek krusial karena setiap pemain dituntut memiliki kemampuan teknis yang baik tanpa terkecuali. Keterampilan dasar tersebut meliputi teknik menendang bola (passing), menahan bola (control), menggiring bola (dribbling), dan menembak bola ke gawang (shooting) (Fikri & Fahrizqi, 2021). Tujuan utama permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk meraih kemenangan dan prestasi, sekaligus mencegah lawan mencetak gol, dengan tetap mematuhi aturan permainan yang berlaku (Alfian & Faruk, 2020).

Shooting merupakan salah satu teknik paling efektif dalam futsal untuk mencetak gol, sehingga penguasaan keterampilan ini sangat penting, terutama bagi pemain pemula. Kesulitan umum yang dihadapi pemula adalah ketidaktepatan arah tendangan, di mana bola sering melambung jauh dari target akibat kurangnya pemahaman mengenai arah bola menuju gawang (Aunilah dkk., 2024). Oleh karena itu, diperlukan latihan khusus dan berulang dengan teknik yang benar untuk meningkatkan ketepatan serta kekuatan tendangan. Teknik shooting dalam futsal didefinisikan sebagai keterampilan menendang bola ke gawang dengan tujuan mencetak gol. Penguasaan teknik dasar shooting sangat berperan dalam penyelesaian akhir serangan tim untuk mencetak skor secara maksimal. Dalam praktiknya, terdapat dua teknik utama dalam shooting, yaitu menggunakan punggung kaki dan menggunakan ujung kaki (ujung sepatu), yang keduanya harus diajarkan secara sistematis pada setiap sesi latihan agar hasil tendangan menjadi lebih terarah dan efektif saat pertandingan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan mengembangkan bakat dan potensi peserta didik secara optimal (Ginting et al., 2022). Berbeda dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang berfokus pada kebugaran fisik, kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada pembinaan prestasi. Melalui ekstrakurikuler, siswa berkesempatan mengasah keterampilan melalui latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diminati, sekaligus dipersiapkan untuk mengikuti seleksi dan kompetisi. Salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa adalah futsal. Di SMPN 11 Kota Bekasi, ekstrakurikuler futsal yang dikenal dengan nama tim Futsal Alaska berdiri sejak tahun 2017. Saat ini kegiatan tersebut diikuti oleh 30 siswa yang dilatih secara rutin oleh pelatih Raihan Rabbani.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan permainan target efektif dalam meningkatkan performa shooting futsal, terutama pada situasi permainan yang dinamis dan mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Latihan ini melatih pengambilan keputusan serta adaptasi pemain terhadap tekanan permainan. Namun, pendekatan tersebut cenderung kurang fokus pada pembentukan teknik dasar shooting secara spesifik dan terukur, khususnya dalam meningkatkan akurasi tembakan ke sasaran tertentu. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada pemain tingkat klub atau akademi, sehingga belum banyak studi yang menelaah penerapan metode latihan terstruktur, seperti latihan target box, pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat SMP yang masih berada pada tahap pengembangan keterampilan dasar. Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMPN 11 Kota Bekasi, khususnya saat turnamen antar sekolah di Global Persada Mandiri pada 12 Januari 2025, menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum menguasai teknik dasar shooting dengan baik. Kesalahan terlihat dari tembakan yang tidak terarah, lemah, atau meleset jauh dari sasaran sehingga peluang mencetak gol tidak dimanfaatkan secara optimal. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman teknik dasar shooting, minimnya variasi latihan, serta beberapa kendala lain, seperti intensitas latihan yang rendah, keterbatasan sarana dan prasarana

latihan, serta motivasi pemain yang masih menganggap ekstrakurikuler sebagai kegiatan tambahan, bukan wadah pembinaan prestasi. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penerapan variasi latihan shooting yang lebih sistematis dan terarah untuk meningkatkan akurasi tembakan serta daya saing tim futsal SMPN 11 Kota Bekasi dalam kompetisi. Untuk mencapai ketepatan tendangan ke gawang secara konsisten, siswa memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik melalui metode latihan yang tepat, intensif, dan sesuai dengan tahap perkembangan keterampilan mereka (Wahyudi et al., 2024).

Metode latihan merupakan pendekatan ilmiah yang dirancang untuk memberikan perlakuan terprogram guna meningkatkan keterampilan, bakat, dan kondisi fisik atlet sesuai cabang olahraga yang dijalani. Dalam konteks futsal, salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan shooting adalah latihan target box, yaitu latihan menendang bola ke arah sasaran tertentu yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan ini adalah untuk merangsang otot sekaligus melatih akurasi tendangan sehingga bola dapat diarahkan tepat ke target yang diinginkan. Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi sebelumnya, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh latihan target box terhadap ketepatan shooting futsal. Fokus penelitian terletak pada upaya meningkatkan akurasi teknik shooting melalui pendekatan latihan yang terstruktur dan terarah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan metode latihan futsal, khususnya dalam meningkatkan prestasi siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

METODE PENELITIAN

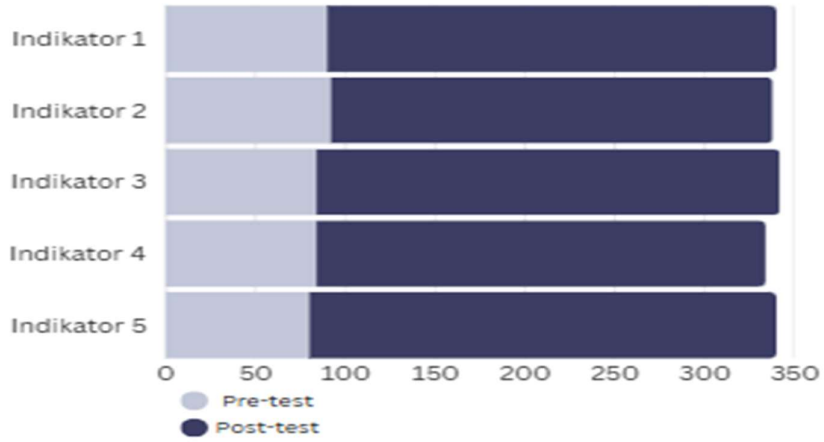
Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data yang valid, dilakukan secara sistematis guna menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, yang bertujuan mengetahui pengaruh perlakuan berupa latihan target box terhadap ketepatan shooting futsal. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan pengukuran awal (pretest), perlakuan (latihan target box), dan pengukuran akhir (posttest) untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi penelitian adalah seluruh atlet ekstrakurikuler futsal SMPN 11 Kota Bekasi yang berjumlah 30 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan dijangkau sepenuhnya, teknik total sampling digunakan sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan shooting yang mengukur akurasi tendangan ke sasaran dengan jarak 10 meter menggunakan punggung kaki maupun ujung kaki. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi (muka dan logis), sedangkan reliabilitasnya menunjukkan koefisien sebesar 0,940, yang berarti reliabel (Annisa, 2019). Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan lima kali percobaan shooting dari titik penalti kedua menuju gawang yang telah diberi tanda sasaran. Hasil tes ini menjadi dasar evaluasi peningkatan akurasi setelah perlakuan latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 atlet futsal ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi yang terlebih dahulu menjalani pre-test untuk mengukur keterampilan shooting. Setiap atlet diberi lima kali percobaan menendang ke target dengan sistem skor berdasarkan ketepatan. Hasil pre-test menunjukkan kemampuan awal masih rendah, dengan skor tertinggi 18 poin dan terendah 10 poin, serta mayoritas atlet berada pada kategori kurang optimal sehingga memerlukan peningkatan teknik dan akurasi shooting.

Setelah menjalani 16 kali latihan Target Box, dilakukan post-test dengan prosedur sama seperti pre-test. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh atlet, dengan skor tertinggi mencapai 50 poin dan terendah 36 poin. Bahkan skor terendah post-test masih lebih tinggi dibandingkan skor tertinggi pre-test, menandakan efektivitas latihan dalam meningkatkan ketepatan shooting.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari pre-test ke post-test, dengan rata-rata nilai awal 13,47 poin naik menjadi 40,87 poin, atau meningkat 27,4 poin (total peningkatan 822 poin). Latihan Target Box terbukti efektif meningkatkan ketepatan shooting atlet futsal SMPN 11 Kota Bekasi, tidak hanya secara statistik tetapi juga secara teknis di lapangan. Atlet menjadi lebih fokus, presisi, mampu mengontrol kekuatan tendangan, serta lebih percaya diri dan termotivasi. Metode latihan ini cocok diterapkan dalam pembinaan olahraga sekolah karena bersifat terstruktur, berbasis target, dan mendukung pembentukan disiplin serta semangat kompetitif atlet.



Gambar 1 Diagram Batang

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelima indikator teknik shooting setelah diterapkan latihan target box kepada 30 atlet futsal SMPN 11 Kota Bekasi. Pada tahap pretest, skor yang diperoleh masih tergolong rendah, yang mengindikasikan keterampilan shooting atlet belum optimal. Namun, setelah mengikuti program latihan target box selama 16 pertemuan, terjadi peningkatan skor yang cukup mencolok pada semua indikator. Secara rinci, indikator 1 meningkat dari skor 72 menjadi 248, indikator 2 dari 84 menjadi 258, indikator 3 dari 64 menjadi 264, indikator 4 dari 78 menjadi 258, dan indikator 5 dari 70 menjadi 248. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan perkembangan kemampuan teknis secara individual, tetapi juga mencerminkan efektivitas latihan target box dalam mengasah akurasi shooting melalui pendekatan terarah dan repetisi yang sistematis. Latihan target box terbukti memberikan rangsangan visual dan teknis bagi atlet untuk fokus pada titik target tertentu, sekaligus mendorong mereka untuk mengontrol kekuatan serta arah tendangan. Hal ini selaras dengan teori latihan keterampilan motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerakan dengan umpan balik langsung akan mempercepat proses pembelajaran teknik.

Tabel 1 Deksriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	10.00	18.00	14.5333	2.40306

Postest	30	36.00	50.00	42.1333	4.51613

Valid N (listwise): 30

Berdasarkan Tabel diatas, pretest dan posttest masing-masing melibatkan 30 sampel. Nilai pretest berkisar antara 10 hingga 18 dengan rata-rata 14,5 dan standar deviasi 2,40306. Sementara itu, nilai posttest berkisar antara 36 hingga 50 dengan rata-rata 42,13 dan standar deviasi 4,51613. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dan homogenitas untuk menentukan metode analisis statistik yang sesuai, apakah menggunakan uji parametrik atau nonparametrik.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 2 Tes Normalitas

Shapiro-Wilk	statistik	df	Sig.
Pretest	0.911	30	0.016
Posttest	0.894	30	0.006

Berdasarkan Tabel diatas, nilai signifikansi (Sig.) pre-test sebesar 0,16 dan post-test sebesar 0,06, keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data hasil latihan teknik shooting peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 11 Kota Bekasi berdistribusi normal.

Uji homogenitas

Tabel 3 Uji Homogenitas

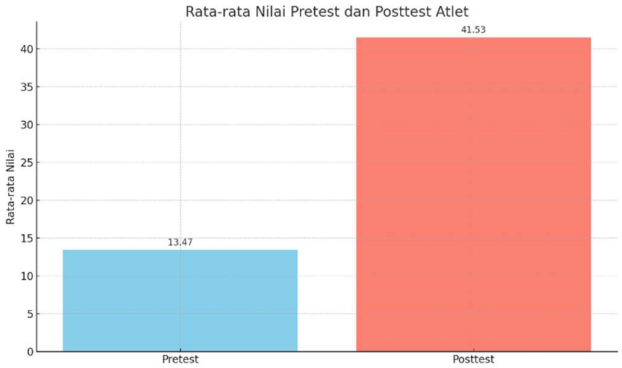
Pretest And Post Test	***Levene Statistic***	***df1***	***df2***	***Sig.***
Based on Mean	1.712	6	23	.163
Based on Median	.823	6	23	.564
Based on Median and with adjusted df	.823	6	15.165	.570
Based on trimmed mean	1.699	6	23	.166

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi based on mean sebesar 0,163 dan based on median sebesar 0,564. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen.

Tabel 4 Uji T Berpasangan

Pasangan Uji	**Rata-rata**	**Std. Deviasi**	**Std. Error**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Pretest – Posttest	-27.600	4.591	0.838	-32.929	29	< .001

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi 0,01 (< 0,05), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa latihan Target Box berpengaruh signifikan dalam meningkatkan teknik shooting futsal atlet ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi.



Gambar 2 Diagram signifikasi

Hasil analisis menunjukkan rata-rata nilai pretest 14,53 dan posttest 42,13, dengan peningkatan sebesar 189,8%. Hal ini membuktikan bahwa latihan Target Box efektif dan signifikan dalam meningkatkan ketepatan shooting atlet futsal ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi, terutama dalam aspek konsentrasi, teknik, dan akurasi menembak ke gawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan target box berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting futsal pada atlet ekstrakurikuler SMPN 11 Kota Bekasi. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,16 dan 0,06 (> 0,05), sedangkan uji homogenitas menghasilkan nilai signifikansi 0,163 (> 0,05), sehingga memenuhi asumsi dasar untuk uji parametrik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Peningkatan ketepatan shooting ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan target box yang melatih fokus, kontrol, dan akurasi tendangan melalui pengulangan terarah ke titik sasaran tertentu. Latihan ini juga membantu mengembangkan aspek fisik, teknik, dan mental atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Pelaksanaan latihan selama 16 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan, meskipun sebagian atlet masih memerlukan latihan tambahan untuk mencapai kategori kemampuan sangat baik. Dengan demikian, latihan target box dapat direkomendasikan sebagai metode latihan efektif untuk meningkatkan akurasi shooting futsal, khususnya pada tingkat sekolah menengah pertama. Metode ini dapat menjadi alternatif strategi pembinaan keterampilan dasar futsal guna mendukung pencapaian prestasi siswa dalam kompetisi antar sekolah.

DAFTAR REFERENSI

A. MUH. ISMAIL. (2020). *ANALISIS MINAT PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 8 MAROS*. *2507*(February), 1–9.

A'la, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, *4*(1), 19–26.

Abqi Azkiya Nabiel. (2024). *MANAJEMEN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DALAM PENGEMBANGAN BAKAT MINAT PESERTA DIDIK DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BREBES*.

Adil, A., Hasanuddin, M. I., & Bakri, R. (2024). *Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidrap Analysis Of Basic*

Technique Skills Level Of Futsal Passing Control Extracurricular Students At SMA Negeri 1 Sidrap. *5*(November), 140–145.

Alfian, D., & Faruk, M. (2020). Efektifitas Shooting Liga Futsal Profesional Indonesia 2018 (Studi Pada Vamos Fc Mataram). *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(1), 1–10.

Almaghribi, M. D., Ridlo, A. F., & Bujang, B. (2022). Pelatihan Cabang Olahraga Futsal Untuk Meningkatkan Minat Dan Bakat Remaja. *An-Nizam*, *1*(1), 151–158. https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i1.3785

Annisa. (2019). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *7*(1), 9–18.

Arifurrahman. (2020). *Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 2 Barru*. 1–13.

Astuti, R. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN REACTION TIME DENGAN KECEPATAN AWAL TENDANGAN BELAKANG PADA CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJATNo Title*. 7–24.

Aunilah, A. T. A., Arifin, R. A., & Fauzan, L. A. F. (2024). Analisis Kepercayaan Diri dan Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakulikuler Futsal Pondok Pasantren Darul Ilmi Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *5*(2), 269–275. https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.531

Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PEMAIN FUTSAL PUTRI PORDA SLEMAN TUGAS. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.

Eko Budi Utomo. (2020). Ketepatan Shooting Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakulikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015 / 2016) Eko Budi Utomo Abstrak. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *07*(3), 1–5.

fadli. (2022). *Perbandingan Efektivitas Latihan Beban Metode Compound Set dan Set System terhadap Hipertrofi Otot Lengan pada Member Fitness Centre Club Arena International*. 9–34.

Fauziah, N., & Candra, J. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta*. 8–32.

Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakulikuler Sman 1 Liwa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, *2*(2), 23–28. http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index

Firdausi, N. I. (2020). PENGARUH SASARAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMA NEGERI 2 RANTEPAO THE. *Kaos GL Dergisi*, *8*(75), 147–154. https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp:

Firmansyah Dahlan. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Puttri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. *Sports Culture*, *15*(1), 72–86. https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6

Ginting, P., Darmayasa, P., Satyawan, M., Artanayasa, W., & Parta, Y. (2022). Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *10*(1), 48–53. https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.41318

Halim, S. (2020). MINAT SISWA SMA Dr. SOETOMO SURABAYA PADA KEGIATAN

EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *1*(1), 260–264.

Hidayati, A. N., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Contribution of Limb Muscle Power, Flexibility of Limb Muscles and Self-Confidence to the Accuracy of Futsal Shooting. *JUARA : Jurnal Olahraga*, *8*(1), 100–110. https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2595

Himawan, F. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SHOOTING FUTSAL (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 2483–2491. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3711

Humaedi, H., Eka Wahyudhi, A. S. B. S., & Gunawan, G. (2023). Biomotor Atlet Elit Pada Olahraga Unggulan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *5*(1), 1–13. https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16781

Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *2*(2), 35–41. http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/6993/2229

Ilham. (2024). *Jurnal Pendidikan Olahraga Jurnal Pendidikan Olahraga Vol 13 , No . 2 Desember 2024 Keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani merupakan kunci utama bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan bermakna . Pada prinsipnya manusia sadar ba*. *13*(2), 319–345.

Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsetrasi Terhadap Ketetapan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 139–149.

Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, *3*(1), 56. https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, *3*(2), 245.

Nizam, M. F. (2023). Pengembangan alat bantu bola tali untuk latihan dribbling dan heading futsal pacitan. *STKIP PGRI Pacitan*, 11–42.

Nugroho, D. A. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di Sma Negeri 7 Purworejo. In *Skripsi*.

Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. www.ypsimbanten.com

Pokhrel, S. (2024). No TitleΕΛΕΝΗ. *Αγαη*, *15*(1), 37–48.

Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90

Putro, A. B. A. W. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *08*(03), 139–146.

RAMADHAN, T. W. (2023). *analisis kemampuan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 2 enrekang*.

Rika Widianita, D. (2023). PENGARUH KUALITAS TIDUR (SLEEP QUALITY) TERHADAP SUASANA HATI (MOOD) PADA PEMAIN PUTRI UKM SEPAKBOLA DIVISI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, *VIII*(I), 1–19.

Riza, S., Desreza, N., Asnawati, Sudiyanto, H., Andrio, Osuke Komazawa, Ni Wayan Suriastini, Endra Dwi Mulyanto, Ika Yulia Wijayanti, Maliki, D. D. K., Statistik, B. P., Muszalik,

M., Dijkstra, A., Kdziora-Kornatowska, K., Zielińska-Wiczkowska, H., Kornatowski, T., Ritonga, N. L., Marlita, L., Saputra, R., Yamin, M., Susyanti, S., Nurhakim, D. L., Syamsidar, … Indrawati, L. (2019). PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL. *BMC Public Health*, *5*(1), 1–11.

https://doi.org/10.1186/s12889-021-12260-z%0Ahttps://doi.org/10.1186/s12889-022-13062-7%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100907%0Ahttp://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing%0Ahttps://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/355%0Ahttp://p

Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *4*(2), 117–126. https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991

Salam, F. A. (2021). Pengaruh Pendekatan Taktis dan Drilling Terhadap Passing dan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN Bengkulu Utara. *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–175.

Sugiyono. (2019). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). alfabeta.

Toha, M. (2020). Pengertian Futsal. *Educative Sportive*, *1*(01), 6–12.

Wahyudi, R., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Meningkatkan Ketepatan Shooting Ekstrakurikuler Futsal : Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *8*(2), 859–872. https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12001

Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).