Available Online at https://journal-ets.unsika.ac.id/index.php/jspeed
Jurnal *Speed (Sport, Physical Educationand Empowerment)*, Volume 8 (1), Mei 2025

Pengaruh Metode Latihan Ketepatan Terhadap Akurasi Lemparan *Goalkeeper* Cabang Olahraga Futsal (Planet Futsal Academy U-13)

Alendi Rustam Prayoga[1], Alam Hadi Kosasih[2], Irwan Hermawan[3]
[123]Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut
Email: alendi.prayoga02@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan ketepatan terhadap ketepatan lemparan kiper futsal, penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* kelompok tunggal, yang merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimental. Alat uji lempar kiper digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 15 orang menjadi bagian populasi, sedangkan 15 orang menjadi bagian sampel. Karena jumlah populasi yang sangat kecil (kurang dari 30 orang) dalam penelitian ini, maka digunakan strategi sampling jenuh. Sebanyak 14 pertemuan digunakan dalam penelitian ini. Nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS 22. Nilai rata-rata *pretest* untuk lemparan *bowling* (bawah) adalah 13,93, sedangkan nilai rata-rata *posttest* adalah 24,00. Nilai rata-rata pretest untuk lemparan pinggul tengah adalah 13,07 dan 21,93, sedangkan nilai rata-rata *pretest* untuk lemparan *baseball* atas adalah 13,93 dan 2,33. Oleh karena itu, program latihan ini sesuai untuk membantu pemain Planet Futsal Academy U-13 meningkatkan akurasi lemparan *Goalkeeper*.

Kata kunci: Ketepatan, Akurasi Lemparan *Goalkeeper*, Futsal

The Effect of the Accuracy Training Model on Goalkeeper Throw Accuracy in Futsal Sports (Planet Futsal Academy U-13)

Abstract

This study employed a single group pretest-posttest design, a type of experimental research, to ascertain the impact of the accuracy training model on the accuracy of futsal goalkeeper throws. This study made use of the goalkeeper throw test tool. The population consisted of 15 individuals, while the sample consisted of 15 individuals. Saturated sampling was employed in this study due to the tiny population (less than 30 individuals). In all, 14 meetings were used in this investigation. The findings of data processing with SPSS 22 were used to determine the average pretest and posttest scores. The bowling throw (bottom) had an average pretest score of 13.93 and an average posttest score of 24.00. The overhand baseball throw had average pretest scores of 13.93 and 2.33, while the middle hip throw had average pretest scores of 13.07 and 21.93. Thus, this training regimen is appropriate for assisting Planet Futsal Academy U-13 players in increasing the accuracy of their goalkeeper throws.

Keyword: *Accuracy, Accuracy in Throwing Goalkeeper, Futsal*

PENDAHULUAN

Futbol dan Sala adalah dua kata dalam bahasa Spanyol yang membentuk kata futsal. Sala berarti ruang, dan Fotbal berarti sepak bola atau bermain bola, jika kedua istilah tersebut dijadikan dasar nama permainan tersebut. Menurut materi yang saat ini diterbitkan, Juan Carlos Ceraini menemukan permainan futsal di Motevideo, Uruguay. Futsal adalah olahraga di mana tim bersaing ketat dan pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik (Sibuea et al., 2022). Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan di mana lima pemain bersaing melawan lima pemain lainnya. Pemain futsal memiliki tujuan yang sama dengan rekan satu timnya, seperti halnya olahraga tim lainnya. Sebagai aturan, khususnya mencegah lawan mencetak gol saat mereka menguasai bola (Sibuea et al., 2022). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa futsal adalah permainan bola dalam ruangan, meskipun dapat juga dimainkan di luar ruangan. Keterampilan dasar sangat penting bagi pemain futsal, dan seorang penjaga gawang juga harus mahir dalam hal tersebut. Salah satu keterampilan tersebut adalah melempar dengan akurat, yang akan membantu timnya selama pertandingan.

Copyright © 2025, **Jurnal *Speed* (*SPORT, PHYSICAL EDUCATION AND EMPOWERMENT*)**, ISSN 2621-6698

Sebagai garis pertahanan terakhir suatu tim, kiper sering kali menjadi penentu hasil pertandingan. Menurut Wicksono dan Kusuma (2020), beberapa tim menganggap mereka akan sulit dikalahkan jika kiper bermain dengan kemampuan terbaiknya di setiap pertandingan. Agar memiliki teknik dan keterampilan yang kuat, kiper harus banyak berlatih. Kiper juga memiliki tugas karena harus menangkap, melempar, dan menjatuhkan tubuh dengan teknik yang tepat. Sebagai garis pertahanan terakhir, kiper harus memiliki banyak keterampilan (Wicaksono & Kusuma, 2020). Dengan menggunakan teknik dan taktik yang tepat, seperti menangkap, menghalau, menendang, dan menempatkan bola, seorang penjaga gawang dapat memperkecil kemungkinan lawan untuk mencetak gol. Karena harus menangkap, menjatuhkan, dan melempar bola dengan akurat dan presisi yang baik, penjaga gawang futsal memiliki banyak tugas (Hidayat dkk., 2022). Oleh karena itu, kiper futsal perlu berlatih keras untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan dasar yang baik agar dapat membantu tim dalam menyerang maupun bertahan. Salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh kiper futsal adalah kemampuan melempar bola dengan tepat, yang akan membantu tim dalam menyerang maupun melakukan serangan balik.

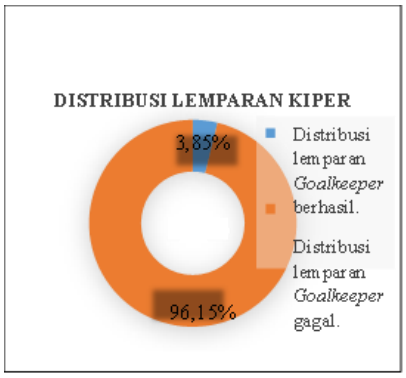
Kemampuan untuk mengarahkan gerakan lemparan sesuai dengan tujuan dikenal sebagai akurasi dengan kata lain, akurasi mengacu pada kesesuaian dan realitas (hasil) yang diharapkan yang dicapai dibandingkan dengan tujuan (sasaran) tertentu. Menurut Barakat dkk. (2018). Akurasi adalah kemampuan untuk mengatur gerakan bebas seseorang ke arah tujuan. Akurat mengacu pada pemenuhan standar atau preferensi yang telah ditentukan sebelumnya; bola dapat dilempar berdasarkan jarak yang harus dioper ke sasaran, gulingkan dengan lemparan rendah jika Anda cukup dekat, tetapi lemparkan tinggi jika Anda jauh. Olahraga futsal, akurasi merupakan komponen pendukung keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain, termasuk penjaga gawang. Kita dapat menyimpulkan bahwa akurasi adalah kapasitas tubuh seseorang untuk mengatur gerakan bebas menuju gawang, dan dapat dibaca sebagai ketepatan atau kejutan. Sasaran ini mungkin jauh, benda langsung yang harus dipukul dengan satu tangan, atau target yang telah ditentukan itu sendiri. memiliki akurasi, terutama saat penjaga gawang futsal melempar.

Permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini berkaitan dengan kurangnya peningkatan akurasi lemparan *goalkeeper* futsal pada kelompok usia muda di Planet Futsal Academy. Untuk itu, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana teknik pelatihan yang tepat memengaruhi akurasi lemparan *goalkeeper* futsal pada kategori usia U-13 di Planet Futsal Academy. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan solusi dalam meningkatkan keterampilan lemparan *Goalkeeper* Futsal dan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk *Goalkeeper* Futsal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan pengaruh teknik latihan presisi terhadap akurasi lemparan *Goalkeeper* Planet Futsal Academy U-13. Dengan rumusan masalah "Bagaimana pengaruh metode latihan ketepatan terhadap akurasi lemparan *goalkeeper* Planet Futsal Academy U-13?", penelitian ini akan mengkaji seberapa besar dampak yang diberikan oleh penerapan metode latihan ketepatan terhadap peningkatan akurasi lemparan para *Goalkeeper*. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan teknis goalkeeper futsal di tingkat usia muda, serta menjadi referensi bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif di akademi futsal.

Academy planet futsal adalah satu academy futsal unggulan di Kabupaten Garut adalah Planet Futsal Academy. Akademy/klub futsal ini berdiri sejak tahun 2017 dan diajar oleh lima pelatih futsal kawakan. Salah satu pelatih tersebut adalah klub. Kelompok dewasa dan pemain futsal berusia 11 hingga 20 tahun diterima di klub akademi ini. Klub Planet Futsal Academy terbuka untuk pemain senior, U-11, U-13, U-16, dan U-20.

Selanjutnya, hasil data lemparan serta sejumlah data lain yang berhasil dieksekusi oleh kiper dalam satu pertandingan liga profesional, khususnya selama final four liga futsal profesional 2018, diperoleh. Lemparan yang tidak akurat (19,23%), kontrol pertama yang buruk (19,23%), intersepsi (24,08%), dan penyelesaian yang buruk (34,62%) adalah beberapa di antaranya. Bagan distribusi lemparan kiper yang berhasil dan tidak berhasil di Final Four Liga Futsal Profesional 2018.



Gambar 1.1
Diagram distribusi lemparan *Goalkeeper* berhasil dan gagal pada Final Four Profesional Futsal League 2018 (Muhammad Fauzi, 2019).

Berdasarkan grafik, terdapat 26 kali lemparan yang dilakukan oleh penjaga gawang selama pertandingan futsal, dengan satu kali lemparan yang menghasilkan gol dan 25 kali lemparan lainnya gagal menghasilkan gol atau dihentikan oleh tim musuh. Persentase keberhasilan lemparan *Goalkeeper* dalam empat pertandingan terakhir liga futsal profesional 2018 hanya 3,85%, sedangkan persentase kegagalannya adalah 96,15%.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Teknik penelitian eksperimen dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap keadaan terkendali lainnya (Sugiyono, 2015:72). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest*. Untuk mengetahui kemampuan awal sampel sebelum mendapatkan perlakuan dari peneliti, peneliti akan memberikan *pre-test* kepada sampel sebelum melakukan penelitian. Peneliti memberikan obat sebanyak empat belas kali. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh, peneliti memberikan ujian akhir yang sering disebut *post-test* setelah terapi diberikan. Desain penelitian *Pre-test-post-test design for a single group* (Sugiyono, 2017).

$$O_1 \; X \; O_2$$

Gambar 1.2 Desain Penelitian
(Sugiyono, 2017:79)

Keterangan:
O_1 = Nilai *Pretest* (Tes ketepatan lemparan).
O_2 = Nilai *Posttest* (Tes ketepatan lemparan).
X = Perlakuan (Program latihan ketepatan lemparan).

Populasi merupakan area generalisasi, di mana peneliti menerapkan atribut dan sifat tertentu pada item atau individu untuk penelitian sebelum menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018:130). Sebanyak 15 atlet dari akademi futsal Goalkeeper Planet menjadi populasi penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode jenuh. Pengambilan sampel dilakukan jika semua anggota populasi diambil sampelnya. Jika jumlah populasi kurang dari tiga puluh orang, maka pengambilan sampel dilakukan dengan metode ini, Sebaliknya, penelitian ini bertujuan untuk menarik kesimpulan yang luas dengan kekurangan yang dapat diabaikan (Sugiyono, 2017: 85). Jadi, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel saturasi yaitu, memanfaatkan seluruh populasi sebagai sampel peneliti memilih 15 atlet sebagai sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam peneliian ini adalah tes lemparan kiper futsal (Alamsyah, 2017).

1. Tes lemparan
   a) Tujuan tes

   Ada tiga tes lempar dalam tes ini, yang mengukur akurasi lemparan: *Bowling* (bawah), *Hips* (tengah), *Baseball* (atas). Adapun alat yang digunakan dalam tes sebagai berikut:

      a. Lapangan futsal
      b. Bola futsal
      c. Peluit
      d. Cones
      e. Alat-alat tulis

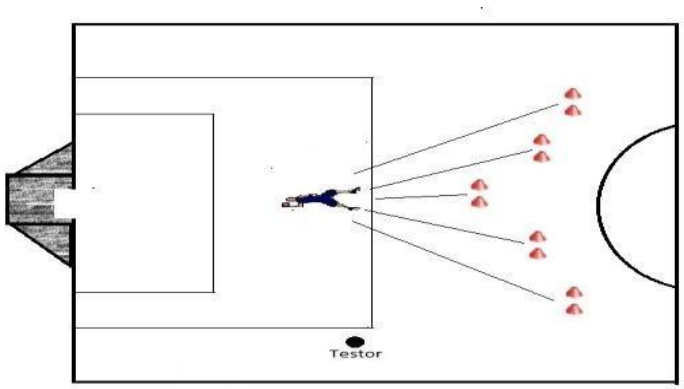
   b) Validitas dan reabilitas masing-masing tes adalah sebagai berikut: tes lemparan penjaga gawang diperoleh validitas 0,99 dan reabilitas 0,035.
   c) Pelaksanaan tes

   Peserta tes diposisikan di belakang garis gawang, menghadap lima kerucut dengan jarak yang berbeda. Kerucut-kerucut tersebut disusun dalam pola 5-3-2, dengan setiap kerucut berjarak satu meter. Siswa (peserta tes) langsung melempar bola ke arah gawang atau kerucut yang ditunjukkan. Hal ini diulangi hingga semua bola dilempar. Siswa (peserta tes) harus tetap berada di belakang garis batas saat melempar. Setelah diberi 10 kesempatan untuk melempar, peserta tes segera berhenti mengikuti tes. Pengawas mengawasi kemajuan tes saat peserta tes menyelesaikannya dan menentukan berapa banyak poin yang dapat diterima peserta tes.

   d) Pencatatan hasil

   Dengan sepuluh lemparan per metode, kemampuan kiper untuk melempar bola dengan benar ke target yang diizinkan dari atas garis gawang adalah hasil yang dicatat. Setiap poin target memiliki nilai yang berbeda. Berikut ini adalah poin dari target:

      1) Poin 2, Jika cones berjarak 2 meter semua tepat sasaran maka akan mendaptkan 10 poin.
      2) Poin 3, Jika cones berjarak 3 meter semua tepat sasaran maka akan mendaptkan 9 poin.
      3) Poin 5, Jika cones berjarak 5 meter semua tepat sasaran maka akan mendaptkan 10 poin.



Gambar 1.3 Gambar Pelaksanaan
Sumber: Alamsyah (2017, hlm. 21)

Tabel 1.1 Norma Akurasi Lemparan

Kategori	Point
Baik Sekali	26-29
Baik	20-25
Sedang	15-19
Kurang	10-14
Kurang Sekali	< 10

Untuk mengetahui apakah latihan ketepatan memiliki pengaruh terhadap ketepatan lemparan kiper futsal, maka dilakukan analisis data. Dalam penelitian ini digunakan uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis.

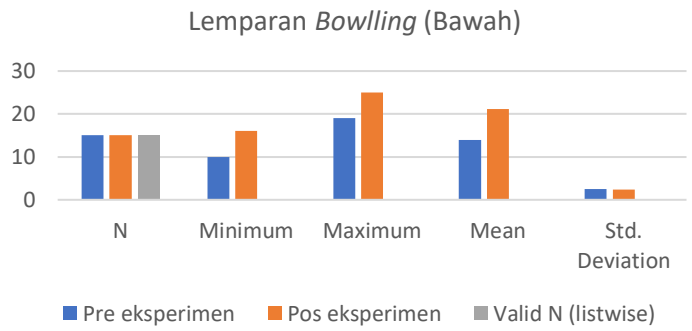
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik lemparan penjaga gawang futsal, model latihan akurasi meningkatkan akurasi lemparan penjaga gawang secara signifikan dengan menggunakan tiga strategi lemparan yang berbeda, yang masing-masing menunjukkan peningkatan nilai rata-rata yang signifikan. Rata-rata pretes untuk hasil lemparan bowling (bawah) adalah 13,93, sedangkan nilai postes adalah 24,00. Lemparan bisbol (atas) menunjukkan rata-rata pretes sebesar 13,93 dan nilai postes sebesar 2,33, sedangkan hasil lemparan pinggul (tengah) menunjukkan rata-rata pretes sebesar 13,07 dan nilai postes sebesar 21,93. Dari 15 sampel penelitian. Hasil uraian data sebagai berikut:

Tabel 1.2 *Descriptive Statistics* Lemparan *Bowlling* (Bawah)

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	***Std. Deviation***
Pre eksperimen	15	10	19	13.93	**2.658**
Pos eksperimen	15	19	26	24.00	**2.268**
Valid N (listwise)	**15**				

Tujuan dari uji statistik deskriptif adalah untuk menentukan rata-rata data serta skor terendah dan tertinggi dari *pretest* dan *posttest.* Nilai rata-rata pretest sebesar 13,93 dan nilai *posttest* sebesar 24,00 menunjukkan bahwa program latihan lempar *bowling* memiliki dampak yang substansial, menurut uji statistik deskriptif (lihat di bawah). muncul dalam grafik di bawah ini:



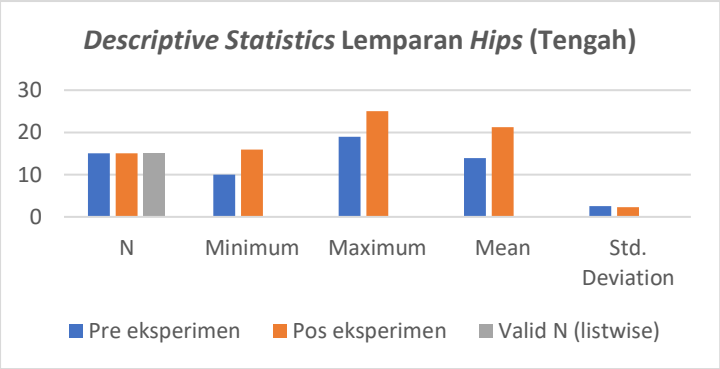
Gambar 1.3 Grafik *Descriptive Statistics* Lemparan *Bowlling* (Bawah)

Tabel 1.3 *Descriptive Statistics* Lemparan *Hips* (Tengah)

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	***Std. Deviation***
Pre eksperimen	15	10	20	13.07	**2.712**
Pos eksperimen	15	19	27	21.93	**2.052**
Valid N (listwise)	**15**				

Tujuan dari uji statistik deskriptif adalah untuk menentukan rata-rata data serta skor terendah dan tertinggi dari *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata pretest sebesar 13,07 dan nilai *posttest* sebesar 21,93

menunjukkan bahwa program latihan lempar *Hips* memiliki dampak yang substansial, menurut uji statistik deskriptif (lihat di bawah). muncul dalam grafik di bawah ini:

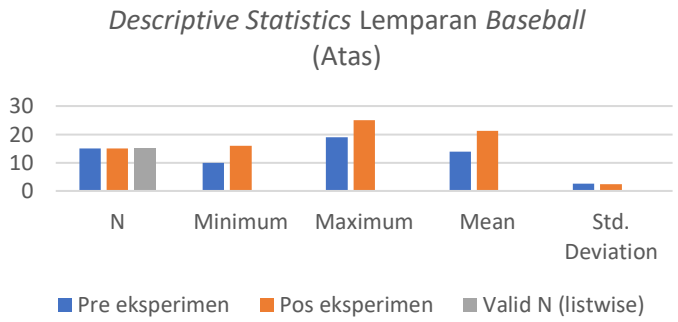


Gambar 1.4 Grafik *Descriptive Statistics* Lemparan *Hips* (Tengah)

Tabel 1.4 *Descriptive Statistics* Lemparan *Baseball* (Atas)

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	***Std. Deviation***
Pre eksperimen	15	10	19	13.93	**2.549**
Pos eksperimen	15	16	25	21.20	**2.336**
Valid N (listwise)	**15**				

Tujuan dari uji statistik deskriptif adalah untuk menentukan rata-rata data serta skor terendah dan tertinggi dari *pretest* dan *posttest.* Nilai rata-rata pretest sebesar 13,93 dan nilai *posttest* sebesar 21,20 menunjukkan bahwa program latihan lempar *Baseball* memiliki dampak yang substansial, menurut uji statistik deskriptif (lihat di bawah). muncul dalam grafik di bawah ini:



Gambar 1.4 Grafik *Descriptive Statistics* Lemparan *Hips* (Tengah)

Berdasarkan hasil uji descriptive statistik pada tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang dilakukan pada tes lemparan *bowling* (bawah), lemparan *hips* (tengah), dan lemparan *baseball* (atas). Dengan begitu program latihan ini cocok untuk meningkatkan akurasi lemparan *goalkeeper* pada siswa Planet Futsal Academy U-13 (Susanto, 2015).

Secara keseluruhan, hasil Studi ini meningkatkan pemahaman kita tentang kita tentang betapa pentingnya model pelatihan presisi dalam meningkatkan akurasi lemparan *goalkeeper* dalam cabang olahraga futsal. Dalam konteks teori futsal, penelitian ini mengonfirmasi bahwa latihan yang terarah dan fokus pada aspek teknis dapat membantu *Goalkeeper* dalam meningkatkan keterampilan mereka.

Hasil penelitian ini juga mengingatkan akan pentingnya pemilihan jenis instrumen lemparan yang cocok untuk mencapai tingkat presisi tertinggi. Untuk mengarahkan objek ke tempat yang dituju, lemparan memerlukan kemampuan gerak yang tepat dan presisi, yang dipengaruhi oleh panjang langkah, waktu pelepasan bola, dan akurasi (Priawan, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Metode Latihan Presisi dapat meningkatkan akurasi lemparan kiper di Planet Futsal Academy U-13 secara signifikan. Model latihan presisi memiliki pengaruh yang besar dan efektif terhadap akurasi lemparan kiper futsal, hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data dan pengujian menggunakan Uji T. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan akurasi lemparan kiper mampu meningkatkan akurasi lemparan kiper futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Barakat, N., Maulana, F., & Bacthtiar. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Long Forehand Di Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh Rockyputra151992@gmail.Com*, *4*(1), 16–19.

Basri, H., Pamungkas, G. W., & Abidin, D. (2021). Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Lemparan Bowling Pada Atlet Cricket Putri Kota Bekasi. *Paradigma*, *18*(1), 53–59. https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2673

Doewes, R. I., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Peraturan Permainan Futsal Melalui Edukasi Berbasis Karikatur Pada Pemain Futsal Surakarta. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *4*(6), 6–10. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3135

Eni. (1967). 済無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *Mi*, 5–24.

Franji, & Abady, A. N. (2022). Kajian Kebugaran Jasmani Aspek Daya Tahan Kardiovaskular Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 77–89. https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i2.562

Gusanti, A., Irawati, L., & Soleh, D. R. (n.d.). Pengaruh Metode Peta Konsep Dan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Menulis Teks Deskripsi Siswa Kelas Iv Sd Bayemtaman Kecamatan Kartoharjo Kabupaten Magetan. *Jurnal Riset Dan Pendidikan*, *1*(1), 1–9.

Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, *6*(1), 57. https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713

Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 178–188. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1

Hikmah, W. (2023). *Motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sma bima ambulu*. *6*(3), 1–7.

Ii, B. A. B., Teori, A. K., & Akurasi, H. (2011). *Passing, Shooting, Heading*. 15–75.

Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepaktakraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smpn 5 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 204–208. eprints.ummi.ac.id/461/3/Hal. 204-208 %28Reza Maulana%29.pdf

Muhammad, M. (2019). SURVEI MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 SINJAI Mahatir. *Statistical Field Theor*, *53*(9), 1689–1699.

Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *1*(1), 49–58. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13162

Mulyono. (2017). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive-EduSport*, *2020*(1), 5.

Muqopa Mahardi Husni, H. I. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Muqopa Mahardi Husni, Hendri Irawadi. *Jurnal Patriot*, *2015*, 508–520.

Mustofa, A. Z., & Rumini. (2022). Manajemen Pengelolaan Lapangan Futsal di Kabupaten Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *3*(2), 340–347. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes

Nada, O., 1□, A., Farida, L. A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Presepsi Masyarakat terhadap Kegiatan Mata Kuliah Event Entertainment dan Event Organizer pada Kegiatan Atlas Futsal Champhionship di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(1), 191 â€“ 196-191 â€“ 196. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43310

Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *8*(1), 27. https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218

Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, *4*(1), 44–51. https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497

Pardiman, & Ulum, B. (2022). Studi Literatur Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *... : Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan ...*, *7*(1), 14–24. https://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/sportif/article/view/297%0Ahttps://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/sportif/article/download/297/206

Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, *3*(2), 34–40. https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2070

Ramadhan, G. A. (2021). *-4.400 < T. 2*, 118–126.

RI No. 43 20Permenkes19. (2019). PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL. *JURNAL FUTSAL*, *2*, 1–13.

Rizki Ramadhan, C., & Puspa Hidasari, F. (2020). Pengaruh Target Games Training Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, *1*(1), 27. https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.44507

Rusli, M., & Badaruddin. (2016). *Pengaruh latihan shooting target terhadap accurasy pass pada permainan sepak bola siswa sma negeri 1 kabawo*. *22*(1), 1–23.

Setyawan, D., & Kresnapati, P. (2019). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal (Laws of the Game) Pada Pelatih Futsal Di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Penjas*, *5*(1), 1–10.

Sibuea, B. L. R., Wijanarko, W., & Pasaribu, I. A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan Berlari pada Pemain Futsal Klub PTKS Medan 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, *2*(2), 72–78.

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

Wicaksono, S., & Kusuma, i dewa made aryananda wijaya. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa. *Journal of Sport and Exercise Science*, *3*(2), 56–60.

Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*, *6*(1), 138-148. http://jonedu.org/index.php/joe

A A 1 A 2 A 3 A. (2022). *2*, 1–4.