

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* FUTSAL PEMAIN SMAN 1 BONGAS

Karyadi¹, Mochamad Zakky Mubarak², Yudhi Kharisma³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas Darul Ma'arif Indramayu

¹kyadi3618@gmail.com, ²mubarakzakky10@gmail.com, ³yudhikha12@gmail.com

ABSTRACT

This drill method aims to determine the effect of drill training on shooting accuracy in futsal games. This study aims to determine the effect of drill training on the futsal shooting accuracy of extracurricular players at SMAN 1 Bongas. This study uses a quantitative experimental method and sampling using Saturated Sampling with a sample of 20 people. The instrument in this study uses a shooting skills test. The results of this study indicate that there is an effect of drill training on the futsal shooting accuracy of extracurricular players at SMAN 1 Bongas with a hypothesis test value of 19.62 and a t table of 2.10 with sig. 19.62 > 2.10, so there is an effect of drill training on the shooting accuracy of futsal players.

Keywords : drill training, shooting accuracy, futsal.

ABSTRAK

Metode *drill* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* dalam permainan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* futsal pemain ekstrakurikuler SMAN 1 Bongas. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan pengambilan sampel menggunakan *Sampling Jenuh* dengan sampel 20 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan test keterampilan *shooting*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* futsal pemain ekstrakurikuler SMAN 1 Bongas dengan nilai uji hipotesis yang dihasilkan t hitung sebesar 19.62 dan t tabel sebesar 2.10 dengan sig. 19.62 > 2.10 maka terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* pemain futsal
Kata kunci: latihan drill, akurasi shooting, futsal.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang kita jumpai di lingkungan atau disekolahan, dan olahraga juga bisa menjadi bidang pekerjaan, olahraga berdasarkan sifat atau bertujuan dibagi kedalam empat hal, yaitu olahraga prestasi, olahraga Pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga Kesehatan. Menurut Mubarak (2021:XII) olahraga prestasi adalah yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, terjengjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan.

Pada tahun 2005, undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional (UU NO. 3 Tahun 2005 tentang SKN) yang berisi tentang peraturan, pembinaan, pengembangan, pelaksanaan dan pengawasan olahraga nasional di Indonesia, yang bertujuan untuk membentuk masyarakat yang aktif dan berprestasi melalui olahraga. Semakin berkembangnya zaman, aktivitas olahraga semakin diminati dikalangan anak-anak sampai orang dewasa, seperti olahraga futsal. Sampai sejauh ini olahraga futsal diminati seluruh

Indonesia dari anak-anak sampai orang dewasa, dari mulai kejuaran kampung sampai bergulirnya liga futsal di Indonesia.

Futsal juga menjadi permainan yang di gemari oleh masyarakat. Permainan yang awalnya diciptakan oleh seorang berkebangsaan uruguay ini dapat respons besar dari masyarakat pecinta futsal. Bukan hanya sebagai permainan yang digemari, futsal tumbuh menjadi semacam bisnis yang menguntungkan karena permainan mayoritas dimainkan dalam ruangan tertutup. Menurut Mubarak (2023:1) definisi futsal berasal dari kata "*futbol*" atau "*futebol*" yang berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis yang memiliki makna sepak bola, sedangkan kata "*sala*" atau "*salon*" yang berarti ruangan yang diambil dari kata Prancis dan Spanyol.

Futsal berkembang mempunyai cabang olahraga yang beregu atau berkerja sama tim dan mempunyai teknik dasar individu. Menurut Renaldi & Rohaedi (2020:1) futsal dapat dikatakan sebagai miniature sepak bola karena kedua permainan ini mengharuskan masing-masing tim yang untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk

memenangkan pertandingan. Perbedaan antara futsal dan sepak bola yaitu dimulai dari pemain, sepak bola dimainkan didalam lapangan 11 pemain dan sedangkan futsal dimainkan didalam lapangan 5 pemain. Jika bola meninggalkan lapangan pertandingan melakukan tendangan kedalam (*kick in*) bukan melakukan lemparan kedalam (*throw in*). Dalam permainan futsal tidak ada batas pergantian pemain.

Futsal dapat dilihat dari kemampuan individu untuk mengetahui teknik dasar seorang pemain futsal. Futsal mempunyai teknik dasar yang harus pemain ketahui, Teknik dasar adalah merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi (Ginanjar,dkk. 2021: 45). Pemain futsal juga harus memiliki teknik dasar permainan futsal. Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020:58) Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola futsal yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik mengontrol bola (*controlling*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik mengumpan bola lambung (*chipping*) dan teknik menembak bola (*shooting*). *Shooting* futsal juga penting untuk mencetak gol ke gawang lawan supaya bisa

memenangkan pertandingan, Menurut Mubarak (2023:20) teknik *shooting* adalah menendang bola dengan keras, dengan tujuan utamanya yaitu mencetak gol. Teknik *shooting* merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap penjaga gawang lawan. Dalam melakukan *shooting* pemain harus mempunyai tendangan akurasi *shooting* dengan akurat, dengan melakukan latihan.

Menurut Mubarak (2021:16) Latihan dapat diartikan sebuah proses aktivitas berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban tugas atau latihan yang terus meningkat. Giriwijoyo dan Sidik (dalam Mubarak, 2021:16) menyatakan latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga. Latihan berdasarkan sifat atau bertujuan dibagi kedalam delapan hal, yaitu Latihan kemampuan kondisi fisik, komponen kemampuan fisik dasar, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan kelenturan (*flexibility*). Menurut Mubarak

(2021:58) kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*). Latihannya dapat berupa mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, ataupun beban atau bobot dari luar (*external resistance*). Ada beberapa metode kekuatan beban (*weight training*) yang dapat digunakan pelatih dalam memberikan sebuah program Latihan yaitu; *set sistem, super set, split routines, multi poundage, burn-out, drill, metode sirkuit, dan sistem piramid*. Menurut Juliana (2020) metode latihan *drill* adalah merupakan metode pembelajaran yang menyampaikan secara sistematis dan menggunakan latihan yang berulang-ulang agar pengetahuan atau keterampilan tertentu dapat dimiliki siswa sepenuhnya.

Futsal juga bukan hanya sekedar pertandingan biasa tapi sering diadakan kejuaraan dunia dari tahun 1930 Juan Carlos Ceriani menciptakan futsal sebagai versi sepak bola dalam

ruangan, pada tahun 1933 buku peraturan futsal diterbitkan, pada tahun 1965 Paraguay menjadi juara Piala Amerika Selatan, pada tahun 1982 Brazil menjadi juara kejuaraan dunia futsal pertama di Sao Paulo, pada tahun 1998-1999 futsal masuk ke Indonesia, pada tahun 2002 Asian Football Confederation (AFC) meminta Indonesia menjadi tuan rumah Piala Asia, pada tahun 2014 Badan Futsal Nasional (BFN) digantikan oleh Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), pada tahun 2022 Indonesia didaulat sebagai penyelenggara putaran final Tingkat Asia di Jakarta, futsal dimainkan dibawah perlindungan Federation Internationale de Football (FIFA) dan di Indonesia, futsal terintegrasi dalam Asosiasi Futsal Indonesia (AFI).

Kejuaraan ini dari mulai Liga Pro Futsal Indonesia hingga Liga Pro Futsal yang paling tinggi di kasta Indonesia, bukan hanya Liga Pro Futsal saja tapi di tingkat pelajar pun sering diadakan kejuaraan terutama dilingkungan kita sendiri contohnya dari PORPROV, POMDA, PON dan AFKAB, apa lagi kejuaraan AFKAB yang sering kita jumpai setiap tahunnya di kabupaten, contohnya Subang, Cirebon, Bandung, Sumedang, Indramayu dan lainnya. Apa lagi di Indramayu yang setiap

tahunnya diadakan kejuaraan futsal tingkat pelajar dari tim-tim sekolah yang ada di Indramayu contohnya SMAN 1 Sindang, SMK NU Karangampel, SMAN 1 Juntinyuat, SMAN 1 Anjatan, SMAN 1 Bongas dan sekolahan lainnya. Tertuju pada sekolahan SMAN 1 Bongas yang sering kita jumpai di turnamen tingkat pelajar. SMAN 1 Bongas juga memiliki ekstrakurikuler futsal, pramuka, pmr, volley ball, silat, basket, dan seni tari. Peneliti tertuju dengan futsal yang sering mengikuti kejuaraan tingkat pelajar yang sering diadakan setiap tahun oleh panitia afkab Indramayu.

Hasil survei peneliti pada saat pertandingan SMAN 1 Bongas melawan SMKN 1 Bongas pada 20 februari 2024, pada saat pertandingan berlangsung banyak terjadi peluang tapi masih banyak *shooting* yang tidak tepat sasaran ke arah gawang. Sementara pada saat tim SMAN 1 Bongas bermain sama masalahnya di akurasi *shooting* juga dengan hanya menghasilkan 4 gol dari 16 kali percobaan *shooting* bukan hanya di pertandingan itu saja, tapi diwaktu pertandingan sebelumnya juga SMAN 1 Bongas kerap membuang peluang untuk menghasilkan gol.

Dari hasil survei tersebut masih banyak pemain tidak melakukan teknik *shooting* yang akurat, yang mana akurasi *shooting* adalah peluang untuk mencetak gol dan menjadi penentu kemenangan dalam pertandingan, hal itu bisa di sebabkan karena kurangnya latihan yang harus difokuskan terhadap latihan *shooting*. Pelatih ekstrakurikuler SMA tersebut menyatakan bahwa masih ada beberapa pemain yang terburu-buru pada saat menembak dan tidak menembak dengan tenang. Saat peneliti melakukan wawancara dengan para pemain, mereka mengaku kesulitan menemukan posisi menendang yang nyaman, yang menyebabkan banyak tembakan tidak akurat. Pelatih kebingunan untuk melatih tendangan *shooting* ke arah gawang dan tepat terarah tujuan yang diinginkan.

Dalam upaya meningkatkan teknik *shooting* pada permainan futsal sangat penting untuk mencari gol kegawang lawan biar bisa menjadi pemenang pertandingan permainan futsal. Menurut Mubarak (2023:20) Teknik *shooting* adalah menendang bola dengan keras, dengan tujuan utamanya yaitu mencetak gol. Teknik *shooting* merupakan teknik yang paling

sulit untuk kematangan dan kecerdikan seorang pemain dalam menendang bola ke arah gawang lawan. *Shooting* terbagi menjadi 4 teknik *shooting* yaitu: teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *shooting* melakukan kaki bagian luar, teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, teknik *shooting* menggunakan ujung kaki. Teknik *shooting* juga di bagi menjadi 2 yaitu: *shooting* menggunakan power dan *shooting* menggunakan akurasi. Akurasi dalam permainan futsal itu penting untuk menentukan target yang ingin dituju. Akurasi adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau kehendaknya (Suharno 2014:8). Sedangkan akurasi Menurut Budiwanto (2012:9) menyatakan akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran seseorang dengan tujuan.

Dari penjelasan di atas, akurasi *shooting* yang baik sangat berperan penting dalam kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan penulis di lapangan masih menemukan pemain yang masih kurang mahir

dalam melakukan akurasi *shooting*. pemain sering kurang berkonsentrasi dalam melakukan *shooting*, posisi kaki tumpuan terlalu jauh dari bola, dan perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga arah tendangan melenceng jauh dari sasaran. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara langsung, kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Bongas, bahwa terdapat beberapa pemain yang kurang memahami teknik dasar *shooting* yang baik dan benar. Kemudian diketahui pula bahwa tidak ada pemain yang melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan *shooting* mereka, sehingga siswa kurang mahir dalam melakukan *shooting*. Berdasarkan kesulitan yang dialami pemain dalam melakukan *shooting* dan pentingnya akurasi *shooting* dalam permainan futsal, maka penulis ingin membantu mengatasi kesulitan tersebut menggunakan metode yang cocok.

Berdasarkan kesulitan yang dialami pemain dalam melakukan *shooting* dan pentingnya akurasi *shooting* dalam permainan futsal, maka peneliti akan membantu mengatasi kesulitan tersebut untuk menggunakan metode yang cocok.

Peneliti memiliki pandangan dalam mengatasi persoalan tersebut memerlukan eksperimen untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal. Menurut Istarani (2014:44) mengatakan *drill* adalah suatu metode latihan yang di sebut training. Merupakan suatu cara melatih yang baik untuk menanamkan suatu kebiasaan tertentu, dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *drill* merupakan suatu metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk memperoleh keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan yang baik. Oleh karna itu, peneliti akan menerapkan metode latihan *drill* sebagai cara untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Dengan menggunakan latihan metode *drill* diharapkan pemain/atlet lebih terbiasa dan mahir dalam melakukan akurasi *shootin*, sehingga kemampuan akurasi *shooting* pemain lebih meningkat.

Dalam hal ini peneliti punya kesempatan untuk memberikan latihan metode *drill* kepada pemain futsal SMAN 1 Bongas agar akurasi *shooting* pemain terarah dan sesuai yang di ingkan. Menurut lumintuarso (2013:100) metode *drill* adalah cara pendekatan dalam melatih dan mengajarkan gerakan dimana atlit di

intruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan uraian diatas, perlu penelitian lebih lanjut tentang pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* futsal pemain ekstrakurikuler SMAN 1 Bongas Indramayu

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuantitatif. Menurut Ginanjar (2019:84) penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang mencari pengaruh *treatment*/perlakuan yang dikendalikan untuk menguji hipotesis hubungan sebab akibat dengan metode ilmiah yang banyak menggunakan angka-angka dan statistic dalam pengumpulan data, penafsiran data dan hasil dari penelitiannya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pemain dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain dan melakukan 14 kali pertemuan dan 2 *pres-test*, *pos-test*. Total pertemuan keseluruhan adalah 16 kali pertemuan dengan menggunakan metode *drill*,

Dengan melakukan *pre-test* dapat diketahui nilai *pre-test* adalah sebesar 207 sedangkan hasil nilai *post-test* adalah sebesar 384. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan akurasi *shooting* futsal biasa menggunakan latihan *drill*.

Rata-rata dan Simpangan Baku

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu harus diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku. Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata hasil *Pre-test* pemain futsal sebelum melakukan *Post-test* nilai sebesar 10.35, dan Simpangan Baku *Post-test* nilai sebesar 1.69. Setelah pemain futsal melakukan metode *drill* dapat meningkatkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 19.2 dan simpangan baku sebesar 1.99.

Tabel 1 Rata-rata dan Simpangan Baku

Varia bel	Tes	Ju mla h	Ra ta- rat a	S B	Var ian
Peng aruh latiha n	<i>Pret est</i>	207	10, 35	1, 69	2,8 7
drill terha dap	<i>Post test</i>	384	19, 2	1, 99	3,9 6
akura si	Gain Skor	177	8,8 5	0, 30	1,0 9

Varia bel	Tes	Ju mla h	Ra ta- rat a	S B	Var ian
shoot ing					

Uji Normalitas

Peneliti menggunakan teknik analisis *Liliefors* untuk mengetahui normalitas data. Hasil uji normalitas pada data *Pretest* dan *post-test* dapat diketahui bahwa nilai *Pretest* dan *post-test* adalah normal. Test Awal atau *Pretest* didapatkan pada hasil L Hitung adalah sebesar 0.170 sedangkan hasil dari L tabel adalah sebesar 0.190 dengan kesimpulan keterangan normal. Dasar kesimpulan dari uji normalitas bahwa L Hitung < L Tabel sama dengan normal, $0.170 < 0.190$ maka hasil uji normalitas adalah normal. Sedangkan test akhir atau *post-test* didapatkan pada hasil L Hitung adalah sebesar 0.183 sedangkan hasil dari L Tabel adalah sebesar 0.190 dengan kesimpulan keterangan normal. Dasar kesimpulan dari uji normalitas bahwa bila L Hitung < L Tabel sama dengan normal, jadi $0.183 < 0.190$ maka hasil uji normalitas adalah "Normal".

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	Tes	N	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Akurasi	Prettest	20	0,170	0,190	Normal
Shooting	Posttest	20	0,183	0,190	Normal
Gair			0,016		

Uji Hipotesis

Tabel 3 Uji Hipotesis

Variabel	t hitung	t tabel
Akurasi shooting	19,62	2,10

Kesimpulan diambil berdasarkan kriteria jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka data dinyatakan signifikan antara metode latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain futsal. Dari hasil yang ditampilkan pada Tabel 3 diatas bahwa t_{hitung} sebesar 19.62 dan t_{tabel} sebesar 2.10 dengan signifikan $19.62 > 2.10$ maka terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* pemain futsal

Pembahasan

Berdasarkan tabel diatas rata-rata *pret-test* adalah 10.35 dan Simpangan Baku *pret-test* adalah 1.69 dan rata-rata *post-test* 19.2, dan Simpangan Baku *post-test* adalah 1.99 dengan ini dapat meningkatkan

pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *shooting* futsal. Sedangkan hasil uji normalitas pada data *Pretest* dan *post-test* dapat diketahui bahwa nilai *Pretest* dan *post-test* adalah normal. Test Awal atau *Pretest* didapatkan pada hasil L Hitung adalah sebesar 0.170 sedangkan hasil dari L tabel adalah sebesar 0.190 dengan kesimpulan keterangan normal. Dasar kesimpulan dari uji normalitas bahwa $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ sama dengan normal, $0.170 < 0.190$ maka hasil uji normalitas adalah normal. Sedangkan hasil uji hipotesis adalah hasil yang ditampilkan tabel t_{hitung} sebesar 19.62 dan t_{tabel} sebesar 2.10 dengan signifikan $19.62 > 2.10$. maka dengan ini adanya peningkatan terhadap pengaruh latihan *drill*.

Latihan *drill* adalah latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang untuk menguasai keterampilan dan kelincahan pemain. Menurut lumintuarso (2013:100) metode *drill* adalah cara pendekatan dalam melatih dan mengajarkan gerakan dimana siswa/atlit di intruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru/pelatih.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data diperoleh nilai uji hipotesis dengan t hitung sebesar 19.62 dan t tabel sebesar 2.10 dengan signifikan $19.62 > 2.10$ maka data dinyatakan signifikan yang artinya terdapat pengaruh latihan drill terhadap akurasi shooting futsal pemain SMAN 1 Bongas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiansyah, R., Mubarak, M. Z., & Agustin, N. M. (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Teknik Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(4), 268–274.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i04.8562>
- Faisal, M., Emral, Atradin, & Pitnawati. (2024). Pengaruh Latihan Single Leg Lateral Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 392–397.
- Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikan, Dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Futsal*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2016). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Herlan, H., & Komarudin, K. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 12(1), 11–17. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24008>
- Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19.
- Kharisma, Y., Mubarak, M. Z., & Hermawan, B. (2024). The Effect of The Drill Training Method on Increasing the Accuracy of Volleyball Services. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 5(2), 123–132.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2024.5.2.11693>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Manurung, J. S. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 36. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32630>
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 59–66.
- Morales, P., Mariati, S., Yendrizar, Y., & Irawan, R. (2025). Pengaruh

- Latihan Pliometrik dengan Circuit Training terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMA Negeri 01 Mukomuko. *Jurnal Gladiator*, 5(1), 160–170. <https://doi.org/10.24036/gltdor1691011>
- Mubarok, M. Z. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarok, M. Z. (2023). *Belajar dan Mahir Bermain Futsal*. Indramayu: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 47–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/aksaraga.v3i1.9>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.