

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 KUNINGAN**

Didin Junaedi¹), (Hana Astria Nur²

¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

² PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat e-mail : [1didinbayuasih@gmail.com](mailto:didinbayuasih@gmail.com) [2hana.astria@upmk.ac.id](mailto:hana.astria@upmk.ac.id)

ABSTRACT

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 KUNINGAN . This study aims to determine the Influence of the Drill Training Method on the Shooting Ability of Participants in the Extracurricular Program at MAN 1 Kuningan. The research method used is an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of the study consisted of 20 students from MAN 1 Kuningan who participated in a training program for 6 weeks with a frequency of 2 meetings per week. The data collection instrument used was a shooting test on goal, where the goal area was divided into 9 sections. The results showed a significant increase in the shooting accuracy of the players, where the average pretest score of 13.3 increased to 31.9 in the posttest. The results of the paired sample t-test obtained a significance value of 0.001 (<0.05), indicating a significant effect of the shooting drill training on the ability.

Keywords: drill exercises, shooting at the goal, futsal.

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN 1 KUNINGAN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kuningan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa MAN 1 kuningan yang mengikuti program latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam satu minggu. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *shooting* ke gawang, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang dibagi menjadi 9 bagian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan akurasi shooting pemain, dimana nilai rata-rata pretest sebesar 13,3 meningkat menjadi 31,9 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan

drill shooting terhadap kemampuan *shooting*. Dengan demikian, metode latihan ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar shooting dalam permainan futsal.

Kata kunci: latihan *drill*, shooting ke gawang, futsal.

A. Pendahuluan

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia (Hidayat, 2018).

Futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Futsal adalah permainan bola yang

dimainkan oleh dua tim, yang masing masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Utomo, 2017).

Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak di gemari oleh masyarakat, baik anak-anak remaja bahkan orang dewasa. Permainan olahraga ini bisa dilakukan di dalam maupun di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar, permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal (Irsan Purdadi, 2022).

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak

ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan *seri* atau *draw* (Gunawan et al., 2023).

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan (Mahfud et al., 2020).

Drill adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu juga sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Dengan berlatih yang sistematis dan melalui

pengulangan-pengulangan yang terus menerus, maka gerakan-gerakan yang sulit akan menjadi mudah. Latihan *drill* (pengulangan) sangat diperlukan guna mengembangkan teknik dasar dan meningkatkan kondisi fisik (Sugiarto et al., 2022).

Shooting adalah tendangan ke arah gawang yang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Dalam permainan futsal teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan dan bertahap (Hanafi, 2020).

Langkah-langkah untuk melakukan *shooting* diantaranya:

- 1) Awalan sebelum *shooting*.
- 2) Posisi kaki membentuk sudut 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* adalah di samping, hampir sejajar dengan bola.
- 4) Saat akan melakukan *shooting*, kaki ayun menarik ke belakang dan dilanjutkan dengan gerakan melepas kaki ke arah depan.
- 5) Pandangan mata sesaat melihat bola dan selanjutnya mengikuti arah target.
- 6) *Follow through*.

Pemain yang akan melakukan *shooting* dengan baik dan benar menjadi ancaman berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain bisa dengan mudah memasukan bola ke gawang musuhnya dan menghasilkan *point* untuk timnya (Syofyan et al., 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar waktu kelas dan di bawah pengawasan guru dan bertujuan untuk meningkatkan bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian siswa (Andriyanto et al., 2023). Ekstrakurikuler adalah

untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab serta memberikan kesempatan peserta didik untuk kemudian memperluas pengalaman sosial dalam kesiapan karir peserta didik melalui program ekstrakurikuler (Hidayah et al., 2022).

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang diperuntukan siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya (Andriyanto et al., 2023). Salah satu sekolah yang sangat mendukung pengembangan minat dan bakat siswa yaitu MAN 1 Kuningan. Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di MAN 1 Kuningan. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang antusias mengikuti pengembangan futsal di sekolah tersebut. Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan melakukan *shooting* dengan benar.

Kemampuan *shooting* yang bagus akan mempengaruhi hasil

akhir dalam melakukan serangan, kemampuan *shooting* yang baik sangat berperan penting dalam kemenangan sebuah tim (Zainudin, 2020). Temuan penulis di lapangan masih menemukan siswa yang masih kurang maksimal dalam melakukan *shooting*. Siswa 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. Hasil pengamatan peneliti siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 1 Kuningan pada umumnya kurang memahami teknik dasar *shooting* yang baik dan benar. Mungkin dikarenakan kurangnya latihan dan pemberian pemahaman mengenai teknik dasar futsal khususnya *shooting*, sehingga siswa kurang mahir dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan kesulitan yang dialami peserta ekstrakurikuler MAN 1 Kuningan dalam melakukan *Shooting* dan pentingnya kemampuan *shooting* dalam permainan futsal, maka

penulis ingin membantu mengatasi kesulitan tersebut menggunakan metode yang cocok. Penulis memiliki pandangan dalam mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa dalam permainan futsal.

Dari pernyataan diatas dapat menunjukkan bahwa yang paling dominan dalam permainan futsal yaitu *shooting*. Karena itu kemampuan shooting harus terus dilatih pada permainan futsal ini. Teknik *shooting* memerlukan ketepatan dalam pelaksanaannya agar bola yang di tendang nantinya bisa mengenai sasaran yang di tuju yaitu gawang lawan agar nantinya dapat menghasilkan gol. Metode *Drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu (Anshar, 2018). Metode *Drill* merupakan suatu metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk menanamkan kebiasaan bentuk latihan yang baik. Oleh karena itu yang harus di lakukan untuk menghasilkan gol tentunya pemain

harus dapat memiliki kemampuan *shooting* yang baik agar menghasilkan tendangan dengan sekeras mungkin namun dapat tepat sasaran. Karena ketepatan yang baik dapat memberikan peluang untuk tendangan tersebut dapat menghasilkan gol sehingga dapat membawa tim kedalam kemenangan. Penulis akan menerapkan latihan Metode *Drill* sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, sehingga kemampuan *shooting* siswa lebih meningkat.

Berdasarkan apa yang penulis paparkan diatas, penulis ingin melakukan penelitian guna meningkatkan kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Kuningan. Maka penulis mengambil judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kuningan”.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan

tertentu (Nuraeni et al., 2022). Penelitian merupakan suatu metode studi melalui penyelidikan yang hati-hati dan sempurna terhadap suatu masalah sehingga diperoleh pemecahan yang tepat terhadap masalah tersebut (Berlianti et al., 2024). Dalam penelitian ini, Metode penelitian yang akan digunakan dalam “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Kuningan” menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian penelitian eksperimen yaitu *PreExperiment*. Metode penelitian *eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Ali et al., 2022).

Penelitian eksperimental ini menerapkan desain *pre-experimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. Dengan desain ini, peneliti memberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test*

setelah diberikan perlakuan hal ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dari sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN 1 Kuningan yang berjumlah 20 Orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan total sampling. Total sampling merupakan teknik penetapan sampel seumpama seluruh anggota populasi dipakai menjadi sampel (Rojabi et al., 2024).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes *shooting* ke gawang menggunakan punggung kaki, dengan terjun langsung ke lapangan atau tempat penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* ke gawang, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang dibagi menjadi 9 bagian.



(Pratama et al., 2020)



(SANTOSO, 2020)

Adapun prosedur pelaksanaan tes *shooting* adalah sebagai berikut:

- 1) Bola diletakan pada jarak 10 meter dari gawang.
- 2) Testi dipanggil satu persatu menurut nomor tes yang telah disusun.
- 3) Testi yang telah dipanggil memasuki lapangan untuk melakukan tes *shooting*.
- 4) Setelah pengawas dan pencatat skor telah siap maka testi melakukan tes *shooting* sebanyak 6 kali dimulai.
- 5) Testi bergerak pada posisi yang

benar untuk melakukan *shooting*.

6) Bola yang di *shooting* harus tepat ke gawang untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.

7) Bola yang keluar gawang dinyatakan gagal.

8) Bola yang mengenai tali atau tiang gawang diantara skor yang ada maka diambil pada ruang yang lebih besar dari skor tersebut.

9) Ruang skor memiliki lebar 1 meter kesamping dan lebar 66 cm ke atas.

10) Nilai diambil dari jumlah nilai yang diperoleh pada 6 kali *shooting*.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas latihan *drill shooting* dalam meningkatkan kemampuan teknik *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Kuningan. Pelaksanaan *pretest* berupa tes *shooting* ke gawang yang dilakukan sebelum sampel diberikan *treatment*, setelah sampel melakukan *pretest* kemudian dilanjut dengan pelaksanaan *treatment* yaitu berupa latihan *drill shooting* selama 12

pertemuan. Setelah pelaksanaan *treatment* selesai diberikan kemudian dilakukan *posttest*.

Tabel 4. 1 Data Hasil
Pretest posttest

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>
1	Aam	13	33
2	Ayip	13	32
3	Fadhil	14	30
4	Putra	12	31
5	Ibbra	11	31
6	Naufal	15	31
7	Deri	14	35
8	Syabil	13	31
9	Aziz	15	32
10	Nawfal	15	32
11	Abdusy	17	32
12	Irzan	15	32
13	Teguh	14	34
14	Ramadhan	12	31
15	Dede	15	32
16	Khalid	12	33
17	Fardan	11	31
18	Rizky	14	32
19	Yoga	9	30
20	Ibnu	13	33
Jumlah		266	638
Nilai Tertinggi		17	35
Nilai Terendah		9	30
Rata-Rata		13,3	31,9

Berdasarkan hasil tes, seluruh peserta mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. dapat diketahui bahwa *pretest* dan *posttest shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 kuningan yang terdiri dari 20 siswa. Pada *pretest shooting* ke gawang dengan nilai 17, rata – rata (*mean*) = 13,3. Sedangkan untuk post test nilai = 35, rata-rata (*mean*) = 31,9 Yang berarti mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilakukan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *drill* selama 2 bulan.

Tabel 1. Pretes, Posttest dan Hasil Uji T-Test

Paired Samples Test									
	Mean	Paired Differences				Significance			
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-sided)	Sig. (1-sided)
	n			Lower	Upper				
Pair 1 pretest - posttest	20	18.6000	1.81804	.40653	-	-	19	<,001	<,001

Kriteria pengujian berikut :

Jika nilai *sig (p-value)* > *a = 0,05*, maka H₀ ditolak

Jika nilai *sig (p-value)* < *a = 0,05*, maka H₀ diterima. Pada table

tersebut alat uji yang digunakan yaitu menggunakan uji *paired Sample T-Test*.

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikan 0,001 < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* futsal sebelum dan sesudah diterapkan pembelajaran.

Tabel 2. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Normal Test Summary

Total N	20
Absolute	.151
Positive	.124
Negative	-.151
Test Statistic	.151
Asymptotic Sig. (2-sided test) ^a	.200 ^b

Tabel tersebut menjelaskan Uji Normalitas Data rumus hipotesis untuk uji normalitas data adalah :

H₀ : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H₁ : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika nilai $\text{sig } (p\text{-value}) < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak

Jika nilai $\text{sig } (p\text{-value}) > \alpha = 0,05$, maka H_0 diterima

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *One sample kolmogorov Smirnov Test*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya distribusi. Berdasarkan tabel tersebut hasil Uji Normalitas diketahui nilai signifikan $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pret est	Based on Mean	on	2.441	1	38	.127
	Based on Median	on	2.527	1	38	.120
	Based on Median and with adjusted df	on	2.527	1	35.490	.121
	Based on trimmed mean	on	2.332	1	38	.135

Table tersebut menjelaskan Hasil Uji homogenitas data rumusan hipotesis untuk uji homogenitas untuk uji homogenitas data adalah :

H_0 : Data Homogenitas

H_1 : Data tidak Homogenitas

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika nilai $\text{sig } (p\text{-value}) < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak

Jika nilai $\text{sig } (p\text{-value}) > \alpha = 0,05$, maka H_0 diterima

Pada table tersebut alat uji yang digunakan yaitu menggunakan metode *levene Statistic*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya suatu distribusi.

Berdasarkan tabel tersebut hasil Uji Homogenitas diketahui nilai signifikan $0,127 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.

E. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *shooting* siswa yang

sebelumnya belum menguasai teknik tersebut dengan baik. Proses penelitian dilakukan dengan desain *one group pretest-posttest design*, yaitu dengan memberikan tes awal (*pretest*), perlakuan berupa latihan drill secara terprogram, dan tes akhir (*posttest*). Sampel penelitian berjumlah 20 siswa, yaitu mereka yang kurang mahir melakukan shooting. Latihan diberikan selama dua bulan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, sehingga total berlangsung sebanyak 12 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan.

Analisis uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 (0,200). Hal ini berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas dengan Levene Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,127 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen. Uji hipotesis menggunakan *paired*

sample t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai *t hitung* sebesar -45,754 dengan signifikansi 0,001 ($<0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, latihan drill terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan latihan drill secara sistematis dan berkesinambungan mampu meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Kuningan. Dengan demikian, metode latihan drill dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran teknik dasar yang efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Andriyanto, C. I. I., Darumoyo, K., & Wahyudi, A. N. (2023). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Pgri 2 Geneng. *Dharmas Journal of Sport*, 3(2), 42–48. <https://doi.org/10.56667/djs.v3i2.1062>
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 154–157.
- Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- Gunawan, M. H., Damrah, D., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting Atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 182–189.
- Hanafi. (2020). pemain Satelite Futsal Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot Tungkaiterhadap akurasi. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(2015), 919–931.
- Hidayah, M. N., Ohan, F., & Wahed, A. (2022). Studi Pengelolaan Program Ekstrakurikuler Di Era Pandemi SMA Negeri 1 Polewali. *Pendidikan Administrasi*, 1–10.
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Program Pascasarjana*, 1–14.
- Irsan Purdadi. (2022). *SKRIPSI OLEH : IRSAN PURDADI SKRIPSI OLEH :*
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Nuraeni1, S., Samsudin2, A., & Dicky Jhoansyah3. (2022). PENGARUH KEPUASAN KERJA DAN KOMITMEN AFEKTIF TERHADAP NIAT BERPINDAH PT. CHAROEN POKPHAND JAYA FARM MEKARSARI KABUPATEN SUKABUMI. In *Braz Dent J*. (Vol. 33, Issue 1).
- 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
- Rojabi, F. A., Yuda, A. K., & Nugroho, S. (2024). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Permainan Futsal Menggunakan Latihan Drill Pendahuluan*. 7(2), 873–883. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2>
- SANTOSO, S. B. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL PASSING BAWAH SEPAKBOLA PADA ATLET USIA 14 TAHUN DI SSB KEDIRI PUTRA*.
- Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2022). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill*. *Sport Science and Health*, 2(3), 210–214. <https://doi.org/10.17977/um062v2i3> 2020p210-214
- Syofyan, R. R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022). Penerapan Metode Latihan Drill Shooting menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 112–116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.
- Zainudin, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Panca Karsa Sungai Pinyuh. *Artikel Penelitian*, 0–8. <file:///C:/Users/AdM/Downloads/48234-75676644082-1-SM.pdf>