

**PENGARUH LATIHAN LUNGES TERHADAP AKURASI
SHOOTING DALAM KETERAMPILAN FUTSAL PADA
SISWA SD**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S-1
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Oleh:

Reza Rizky Mahendra

2103443

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
2025

LEMBAR HAK CIPTA
PENGARUH LATIHAN LUNGES TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
DALAM KETERAMPILAN FUTSAL PADA SISWA SD

Oleh:

Reza Rizky Mahendra

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

©Reza Rizky Mahendra
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian, dengan dicetak ulang,
di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

REZA RIZKY MAHENDRA

PENGARUH LATIHAN LUNGES TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
DALAM KETERAMPILAN FUTSAL PADA SISWA SD

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Indra Safari, M. Pd.
NIP. 197709022008011016

Pembimbing II

Dr. Rizal Ahmad Fauzi, M. Pd.
NIP. 920171219900713101

Mengetahui,

Plt. Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang

Dr. Indra Safari, M. Pd.
NIP. 197709022008011016

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Reza Rizky Mahendra

NIM 2103443

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lunges Terhadap Akurasi *Shooting*
Dalam Keterampilan Futsal Pada Siswa SD

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya tidak jelas. Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumedang, April 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Reza Rizky Mahendra
NIM. 2103443

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr.Wb,

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan tepat waktu. Sholawat beserta salam semoga Allah SWT selalu mencurahkan kepada junjungan kita manusia paling agung dan mulia Nabi Muhamad SAW, yang telah memberikan kebenaran dialam jagad raya. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun, atas dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka skripsi ini telah diselesaikan sesuai rencana.

Skripsi ini berjudul **“Pengaruh Latihan Lunges Terhadap Akurasi Shooting Dalam Keterampilan Futsal Pada Siswa SD”**. Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk menempuh syarat ujian sidang dalam mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Penulis menyadari masih ada kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kekurangan tersebut dapat diperbaiki di masa depan. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri.

Sumedang, April 2025

Reza Rizky Mahendra

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur rahmat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Tak lupa sholawat serta salam kepada manusia idola kita, manusia panutan kita, manusia yang paling mulia dan paling agung Nabi Muhammad SAW kepada para sahabatnya, keluarganya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman. Dalam penulisan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat atas proses dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir, yaitu kepada:

1. Ibunda tercinta Nina Triani, yang tidak ada duanya dan satu untuk selamanya akan selalu ada di hati penulis. Terimakasih superhero ku, doamu yang selalu dipanjatkan setiap harinya, tenaga dan waktu yang dihabiskan hanya untuk memikirkan masa depan seorang anak keduanya menjadi orang yang sholeh dan sukses, serta menjadi penyemangat motivasi hidup penulis sehingga skripsi ini telah dikerjakan dengan tepat waktu. Semoga ibunda tercinta diberikan kesehatan, keberkahan, rezeki, serta dilancarkan segala semua urusannya. Semoga Allah SWT selalu melindunginya Aamiin.
2. Ayahanda tercinta Dedy Soemarjono, yang mungkin pada saat ini penulis dengan beliau sudah jarang bertemu setelah berpisah. Namun bagaimanapun itu penulis sangat berterima kasih kepadanya yang sudah menjadi ayah yang baik, kuat serta menjadi pelindung kepada penulis. Terima kasih segala bentuk bimbingan, perkataan, perbuatan yang diberikan untuk penulis sehingga menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Semoga ayahanda diberikan kesehatan, kelancaran, kemudahan dalam setiap perjalanannya oleh Allah SWT, Aamiin. Kemudian dimana dan bagaimana beliau berada semoga hal-hal baik menyertainya penulis ini rindu ingin bertemu.
3. Ayahanda Muh Khozin, walaupun beliau sebagai peran ayah sambung penulis, namun kasih sayang dan perhatian yang begitu hebat kepada

penulis. Terimakasih sudah melengkapi peran pengganti sosok ayahanda yang selalu memberikan nasihat dan motivasi kepada penulis untuk menjadi anak yang baik dan berbakti. Semoga beliau diberikan kesehatan, kekuatan, kelancaran segala urusannya oleh Allah SWT Aamiin.

4. Kakak tercinta Rizal Rizky Pratama, yang telah menjadi contoh baik bagi adik-adiknya. Terimakasih sudah membantu penulis dalam segala hal apapun itu, terimakasih buat semua jasa yang diberikan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kelancaran, rezeki, kemudahan, pun juga kepada keluarga kecilnya menjadi keluarga yang sakinah mawadah warohmah.
5. Adik tersayang Revan Rizky Anugerah, semoga diberikan kesehatan selalu dan dimudahkan segala hal serta bisa tumbuh lebih baik dari sebelumnya dibandingkan dengan kakak-kakaknya.
6. Keluarga mimi yatimah dan mbah muradi, yang sudah mendukung dan nasihat kepada penulis. Terimakasih untuk pade, bude, saudara-saudara yang tidak bisa disebutkan satu per satu semoga selalu dilindungi oleh Allah SWT Aamiin.
7. Prof. Dr. H.M. Solehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
8. Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M.Ed. selaku Direktur UPI Kampus Daerah Sumedang periode tahun 2020-2024
9. Dr. Indra Safari, M.Pd. selaku Direktur UPI Kampus Sumedang periode tahun 2025-2029, serta menjadi Dosen Pembimbing Akademik sekaligus menjadi Pembimbing I yang sudah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai tepat waktu.
10. Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd. selaku Ketua Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jasmani S1 UPI Kampus Sumedang.
11. Dr. Rizal Ahmad Fauzi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang sudah banyak membantu penulis dalam merancang sebuah tugas akhir skripsi ini. Semoga diberikan kesehatan selalu serta keberkahan dalam hidupnya oleh Allah SWT.

12. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang telah memberikan banyak ilmu pembelajaran dan dukungan selama dalam proses pembelajaran.
13. Seluruh dosen Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, serta seluruh staf administrasi, akademik, tata usaha dan perpustakaan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
14. Kepala sekolah beserta guru-guru dan staf SDN Kramat I Kota Cirebon, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian kepada penulis serta memberikan pengalaman belajar yang luar biasa.
15. Bapak Adhar selaku guru PJOK SDN Kramat 1 Kota Cirebon, yang telah membantu dan mendampingi penulis selama penelitian berlangsung.
16. Teman-teman seperjuangan PGSD Pendidikan Jasmani angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih telah menjadi keluarga kedua selama ini, terimakasih sudah memberikan sesuatu banyak hal kepada penulis, terimakasih sudah membantu dalam bentuk apapun itu dan terimakasih juga sudah selalu kebersamaan penulis dalam proses pembelajaran, perlakuan serta tindakan untuk kebaikan. Terimakasih orang-orang yang terlibat didalamnya yang sudah menemani proses awal penulis hingga akhir.
17. Muhammad Lukman Firdaus dan Elang Handika Kartawinata, yang telah menjadi teman, sahabat, bahkan keluarga. Terimakasih untuk segala apresiasi, motivasi, koordinasi, serta kontribusi kepada penulis selama proses perjalanannya. Terimakasih sudah menjadi payung ketika hujan, cahaya ketika gelap, serta menjadi pelangi ketika badai. Semoga diberikan kesehatan, kelancaran, kemudahan dan perlindungan dari Allah SWT, serta menjadi sahabat till jannah Aamiin.
18. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang tidak bisa disebut namanya. Terima kasih untuk patah hati yang diberikan pada saat proses penyusunan skripsi ini. Guru terbaik yaitu pengalaman pendewasaan untuk belajar ikhlas, sabar, dan memberi arti kehilangan

sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

19. Terakhir untuk penulis terimakasih sudah menjadi manusia yang hebat, manusia yang kuat, manusia yang sabar, manusia yang tidak terus menyerah sampai penyusunan skripsi ini selesai. Terus berproses dan tetap menebar kebaikan kepada semua orang, serta selalu bersyukur dalam hidup yang dijalannya.

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN LUNGES TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
DALAM KETERAMPILAN FUTSAL PADA SISWA SD

Reza Rizky Mahendra

2103443

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lunge terhadap akurasi *shooting* futsal pada siswa SD dan apakah ada peningkatan setelah mengikuti program latihan. Metode yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan desain "*nonequivalent control group design*." Populasi penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SDN Kramat 1 Kota Cirebon, dengan sampel purposive sampling sebanyak 20 siswa laki-laki berusia 10-12 tahun yang memiliki keterampilan futsal. *Pretest* dilakukan pada kelompok kontrol dan eksperimen menggunakan tes akurasi *shooting* target gawang angka. Kelompok eksperimen diberi latihan lunge sebagai perlakuan, kemudian diakhiri dengan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lunge memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting*, dibuktikan melalui uji t-test dengan nilai signifikansi $0.000 (< 0.05)$, yang berarti terdapat peningkatan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Kata kunci: Lunge, Akurasi *Shooting*, Keterampilan Futsal

ABSTRACT

THE EFFECT OF LUNGES TRAINING ON SHOOTING ACCURACY IN FUTSAL SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Reza Rizky Mahendra

2103443

This study aims to determine the effect of lunges training on futsal shooting accuracy in elementary school students and whether there is an increase after following the training program. The method used is a quasi-experiment with a "nonequivalent control group design." The population of this study were students of the futsal extracurricular program at SDN Kramat 1, Cirebon City, with a purposive sampling sample of 20 male students aged 10-12 years who have futsal skills. The pretest was conducted on the control and experimental groups using a target shooting accuracy test. The experimental group was given lunges training as a treatment, then ended with a posttest. The results showed that lunges training had a significant effect on increasing shooting accuracy, as evidenced by a t-test with a significance value of 0.000 (<0.05), which means there was a significant increase before and after treatment

Keywords: *Lunges, Shooting Accuracy, Futsal Skills*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktik.....	5
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Permainan Futsal.....	7
2.2 Hakikat Teknik Dasar Futsal	11
2.2.1 Mengoper (<i>passing</i>)	11
2.2.2 Menggiring (<i>dribbling</i>)	13
2.2.3 Kontrol (<i>controlling</i>)	14
2.2.4 Menendang (<i>shooting</i>)	16
2.3 Akurasi <i>Shooting</i>	17
2.4 Teori Latihan Lunces.....	19
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan	20

2.6 Kerangka Berpikir	22
2.7 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Metode dan Desain Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.3 Instrumen Penelitian	26
3.4 Prosedur Penelitian	26
3.5 Analisis Data.....	27
3.5.1 Deskriptif Statistik <i>Pretest-Posttest</i>	28
3.5.2 Uji Normalitas.....	28
3.5.3 Uji Homogenitas	28
3.5.4 Uji Hipotesis.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Pengaruh latihan lunges terhadap akurasi <i>shooting</i> pada siswa SD.....	30
4.1.2 Hasil peningkatan akurasi <i>shooting</i> siswa SD setelah mengikuti program latihan lunges.....	31
4.2 Pembahasan	34
4.2.1 Pengaruh latihan lunges terhadap akurasi <i>shooting</i> pada siswa SD.....	35
4.2.2 Hasil peningkatan akurasi <i>shooting</i> siswa SD setelah mengikuti program latihan lunges.....	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hipotesis Penelitian	26
Tabel 3. 1 Program Latihan Lungen	27
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik <i>Pretest-Posttest</i>	31
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas dalam SPSS	33
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas dalam SPSS.....	34
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test) dalam SPSS.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 <i>Dribbling</i>	15
Gambar 2. 3 <i>Controlling</i>	17
Gambar 2. 4 <i>Shooting</i>	19
Gambar 2. 5 Target Angka Gawang.....	21
Gambar 2. 6 <i>Lunges</i>	22
Gambar 2. 7 Kerangka berpikir	25
Gambar 3. 1 Instrumen Media Target	26
Gambar 4. 1 Implementasi Latihan Lunges	36
Gambar 4. 2 Implementasi Tes Akurasi <i>Shooting</i>	38
Gambar 4. 3 Media Target Tes Akurasi <i>Shooting Pretest-Posttest</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Tes Akurasi <i>Shooting</i>	53
Lampiran 2 Lembar SK Pembimbing Skripsi & Artikel	54
Lampiran 3 Surat Izin Observasi Penelitian	55
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	57
Lampiran 6 Hasil Uji <i>SPSS Statistics</i> 26.....	58
Lampiran 7 Lembar Penilaian Tes Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i>	59
Lampiran 8 Lembar Penilaian Tes Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Eksperimen <i>posttest</i>	59
Lampiran 9 Lembar Penilaian Tes Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Kontrol <i>pretest</i>	61
Lampiran 10 Lembar Penilaian Tes Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Kontrol <i>posttest</i>	62
Lampiran 11 Lembar Monitoring Bimbingan	63
Lampiran 13 LOA ARTIKEL	62

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abidin. (2019). *Pengaruh Latihan Barbel Squat With Toe Raise Dan Barbel Walking Lunges Terhadap Power Tungkai Pemain Futsal Putra UNY*. 1–19.
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Ahmad Fauzi, R., Suherman, A., Safari, I., & Saptani, E. (2020). Simple Exercises at Home During Social Distancing to Avoid Covid-19. *Journal of Physical Education, Health*, 7(2), 31–37. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Ahmad Mulia, R., Dadang Prayoga, H., Tri Fitrianto, A., Studi Pendidikan Olahraga, P., MAB Banjarmasin, U., & Author, C. (2023). *Perbandingan Tingkat Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Pada Team Futsal Ukm Sport Dan Team Futsal Por Uniska Banjarmasin Comparison of the Level of Physical Condition and Shooting Accuracy in the Ukm Sport Futsal Team and the Por Uniska Banjarmasin Fut*. xx No. xx(xx), xx–xx. <https://doi.org/xxxxxxx/xxxxx>
- Al Mukminin Billi, Imansyah F, & Akbar T. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Segitiga Jarum Jam (SJJ) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sungai Lilin. *Journal on Education*, 06(01), 5722–5732.
- Annisa. (2018). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(1), 9–18.
- Antonelli, C. B. B., Hartz, C. S., Silva, S. S., & Moreno, M. A. (2019). *article appears here in its accepted, peer-reviewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been copyedited, proofread, or formatted by ...*
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Arsyad, I. (2019). Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Percaya Diri dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/13333/>
- Astuti, S. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36165>
- Aunilah, A. T. A., Arifin, R. A., & Fauzan, L. A. F. (2024). Analisis Kepercayaan Diri dan Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pasantren Darul Ilmi Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 269–275. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.531>
- Ayu, K., Widhiyanti, T., Ariawati, W., & Dei, A. (2023). Pelatihan Lunges Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 89–96. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/2154/1799>
- Bakar, A. (2020). Pengaruh Latihan Lunge Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola Pada Ssb Sjs Usia 16-18 Tahun. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i2.1011>

- Balcioğlu, A., & Bİçer, B. (2022). The effect of Futsal Training on the Speed , Agility , and Anaerobic Power of Male Children Aged 12-14 Years Old. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(2), 164–170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsed%0AThe>
- Chen, T. L. W., Wang, Y., Wong, D. W. C., Lam, W. K., & Zhang, M. (2022). Joint contact force and movement deceleration among badminton forward lunges: a musculoskeletal modelling study. *Sports Biomechanics*, 21(10), 1249–1261. <https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1749720>
- Darmawi, A. (2000). Statistik Parametrik. *Panduan TA Dengan SPSS*, 1–30.
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022a). Analysis of Dribbling-Distance Coverage Performed By Futsal Athletes Indonesian Futsal League 2021. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 441–445. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021_0538
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022b). Analysis of the passing distance of professional futsal players in the Indonesia Pro Futsal League. *Sport TK*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.6018/sportk.519451>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2023). Cross-Sectional Analysis of Shooting Distance of Futsal Players in Indonesian Futsal League Matches. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 18(2), 235–237.
- Faozi, F., Latif, M., Taufik Hidayatulloh, D., Wahyu abcd Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, A., & Bina Mutiara, S. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi Shooting Pada Atlet Futsal I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 2775–7609.
- Fauzi, R. A. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Fauzi, R. A., Safari, I., Alif, M. N., & Saptani, E. (2020). *Physical Education Program in Elementary School: Motivation Comparison to Learn Table Tennis using Mini-pong based on Gender*. 203–210. <https://doi.org/10.5220/0009307602030210>
- Fauzi, R. A., Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, A. A. (2023). The Impact of Traditional Games on Fundamental Motor Skills and Participation in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1368–1375. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110622>
- Firdaus, R., Sitepu, M., & Siahaan, D. (n.d.). *Pengaruh Teknik Pemanasan Dinamis Terhadap Kinerja Knee Saat Melakukan Shooting Pada Pemain Sepakbola*.
- Firza Prahestian, M., Wahyudi, U., & Adi Saputra, S. (2023). *Gymnasia: Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Passing Dada Peserta Ekstakulikuler Futsal di SMP IT AL ANWAR*. 2, 104–115. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- 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.
- Hardi Yanto, A., & Sutapa, P. (2019). *Shooting Training Models with the Playing*

- Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students*. 278(YISHPESS), 493–497. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.125>
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 234.
- Hulfian, L. (2020). pengaruh latihan Boomerang Run terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. *Porkes: Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 3(1), 9–14.
- Irawan, R., Albi, S., . U., . A., Komaini, A., & Budi, D. R. (2022). Improving Instrument Test Passing and Controlling based Digital Futsal Athletes: Quantitative Study. *Webology*, 19(1), 916–926. <https://doi.org/10.14704/web/v19i1/web19063>
- Irianto, S., & Yudhistomo, F. A. (2020). *The Effect of Part and Whole Methods to Improving Shooting Accuracy in Futsal Players of UNY*. 1, 165–170. <https://doi.org/10.5220/0009303401650170>
- Iriyadi, D. (2024). *Telaah Kritis Metode-Metode Dalam Penelitian Ilmiah*. 1, 22–28.
- Januarda. (2022). *Pengaruh Latihan Drill Shooting Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo*. 16(1), 1–23.
- Kelana, V. B. (2023). Pengaruh Latihan Squats dan Lunges Terhadap Kekuatan Kaki Renang Gaya Dada 50 meter Pada Perenang Pemula Kelompok Umur 10 Tahun dan 12 Tahun di Club Marlin. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 125–135. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.160>
- Kolamban, D. V, Murni, S., & Baramuli, D. N. (2020). Analysis of The Effect of Leveragem Profitability and Company Size on Firm Value in The Banking Industry Registered on The IDX. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 8(3), 174–183.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1975>
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan menendang atau shooting menggunakan permainan target gawang kecil, Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permai. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Macan, N. S. (n.d.). *Artikel IBNU NUGRHOHO-A810190019*. 1–10.
- Machado, A. A., Bezerra, I. S., & Roberta, L. (2018). *Futsal sebagai strategi peningkatan kemampuan dasar dan pengembangan citra tubuh pada anak*. 11–19.
- Malik, A. F., Budiman, I. A., & Arhesa, S. (2024). Latihan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Tes Bobby Charlton Pada Atlet Akademi Futsal Cirebon. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(1), 324–330. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/8417%0Ahttps://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/download/8417/4626>
- Maulidian, G. (2021). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1212>
- Méndez-Dominguez, C., Nakamura, F. Y., & Travassos, B. (2022). Editorial: Futsal Research and Challenges for Sport Development. *Frontiers in Psychology*,

- 13(March), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856563>
- Mikanda Rahmani. (2014). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 3 Palopo*.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 49–58.
- Nurhidayatim. (2019). *Pengaruh Variasi Permainan Terhadap Hasil Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Pontianak*. 1–23.
- Permadi, P. S. Y., Adiputra, I. N., Griadhi, I. P. A., Astawa, P., Purnawati, S., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Pelatihan Lunge Lebih Baik Daripada Pelathan Squat Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Atlet Putra Peserat Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 74. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p10>
- Pertiwi, R. G., & Rachman, H. A. (2022). Pengembangan model latihan dribbling futsal melalui permainan sederhana. *Sepakbola*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.169>
- Putri, S. I. N., Selvy, Roles, G. H., & Ellen, A. (2019). Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Budi Raya Perkasa. *Jurnal Maznajemen*, 5(1), 71–80.
- Ricardo, R. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung. *NBER Working Papers*, 58. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Rifaldi, Nur, S., & Salama, N. (2023). The Effect of Passing on Volleyball Games Using Basketball. *Jp.Jok (Jurnal PendidikanJasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(2), 173–184. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKPamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 139–144. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020>
- Rudy, T., Sianturi, H., Valianto, B., & Simatupang, N. (2022). Development of Accuracy Shooting Training Tools in Futsal Games. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(4), 737–745. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/index>
- Safari, I. (2011). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2), 157–164. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.495>
- Safari, I., Rukmana, A., Inriyana, R., Supriyadi, T., & Rohaeni, F. (n.d.). *Training of Table Tennis Referees at Regional Level and West Java Province Level*. 6(1), 2137–2142.
- Safari, I., & Saptani, E. (2019). Metode latihan dan koordinasi mata tangan meningkatkan akurasi forehand sidespin service tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 174–181. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26788>
- Safari, I., & Subagja, D. S. (2018). *Effect of Multiball Exercise Method and Wall Reflection to Increasing of Forehand Drive in Table Tennis Game*. 2(211), 897–900. <https://doi.org/10.5220/0007073108970900>
- Saifuddin, F. A., Mubarak, M. Z., & Kharisma, Y. (2024). *Tingkat Keterampilan Passing*

- Control Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lelea*. 3(05), 614–620.
- Saifudin, Mohamad, S. & S. (2013). Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2), 120–123.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Seran. (2016). *Korelasi Keseimbangan, Koordinasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kualitas Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal*. 1–23.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- 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/um062v2i32020p210-214>
- Suparno, P. (2017). Pembelajaran bergaya PPR untuk meningkatkan pengertian dan sikap mahasiswa BK terhadap statistika. *Jurnal Penelitian*, 21(2), 125–132.
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Syahroni, A., & Arnando, M. (2025). *Tinjauan kondisi fisik tim futsal putri rafflesia labuhan batu*. 8(3), 437–448.
- Tomsofsky, L., Reid, D., Whatman, C., & Fulcher, M. (2020). *8-new zealand journal of sports medicine Futsal: The nature of the game, injury epidemiology and injury prevention-a narrative review ORIGINAL RESEARCH*. <https://orcid>.
- 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.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Zilfah, I. (2017). Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran dan Penelitian-ISSN: 2461-0836 2017. *Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 3(1), 17–27.