



**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



**Effect Of Training Using Resistance Band On Shooting Results In Extracurricular
Futsal At SMP LKIA Pontianak**

**Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Hasil Shooting
Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak**

**Thawarikha¹, Fitriana Puspa Hidasari², Andika Triansyah³, Victor G Simanjuntak⁴,
Mimi Heatami.**

^{1 2 3 4}Pendidikan jasmani/Fakultas FKIP, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia
Email: thawarikha@student.untan.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of training using resistance band media on the results of shooting futsal for extracurricular students at SMP LKIA Pontianak. The research method used in this research is experimental and the research design used is One Group Pre-Test Post-Test Design. The data collection technique that the researchers used was observation and the samples used were 17 futsal extracurricular students at SMP LKIA Pontianak. The data analysis technique uses the prerequisite test, namely the Normality test and the Influence test. The results of the shooting ability test before giving the initial treatment test (pre-test) totaled 145 or an average value of 8.53 while the score after being given the final treatment test (post-test) amounted to 191 or an average value of 11.23 with a percentage an increase (39.97%) means that there is a significant effect between shooting results through training using resistance band media on shooting results at SMP LKIA Pontianak. So the conclusion in this study is that there is a significant effect of the use of resistance band media on the results of shooting futsal for extracurricular students at SMP LKIA Pontianak.

Keywords: Resistance Band, Shooting, Futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil shooting futsal pada peserta didik ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian yang dipergunakan adalah One Group Pre-Test Post-Test Design. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi dan sampel yang digunakan adalah peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak yang

berjumlah 17 orang. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji Normalitas dan uji Pengaruh. Hasil tes kemampuan shooting pada saat sebelum pemberian treatment test awal (pre-test) berjumlah 145 atau rata-rata nilai 8,53 Sedangkan nilai setelah diberikan treatment test akhir (post-test) berjumlah 191 atau rata-rata nilai 11,23 dengan presentase peningkatan (39,97%) artinya ada pengaruh yang signifikan antara hasil shooting melalui latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil shooting di SMP LKIA Pontianak. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media resistance band terhadap hasil shooting futsal pada peserta didik ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak.

Kata kunci: Resistance Band, Menembak, Futsal

Pendahuluan

Olahraga adalah bagian dari hidup sehat bagi masyarakat. Banyak cara untuk menjalani hidup sehat melalui olahraga. Di Indonesia, permainan futsal adalah salah satu permainan olahraga yang paling digemari selain sepak bola. Futsal merupakan olahraga yang masih berkembang pesat dan sedikit demi sedikit mulai melekat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Olahraga bukan hanya dikatakan untuk prestasi, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat tiga ruang lingkup olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga futsal. Futsal adalah termasuk kedalam permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain, yang

mana pertandingan futsal hampir mirip dengan pertandingan sepakbola pada umumnya. Tujuan dalam permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Menurut (Syafaruddin, 2019) Futsal merupakan olahraga dinamis yang selalu membutuhkan gerak, kemampuan teknik dan determinasi yang baik dari para pemainnya. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Shooting merupakan teknik dasar dalam

permainan futsal dan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain karena bertujuan untuk menghasilkan poin dengan sebanyak-banyaknya, shooting dapat dilakukan dengan menggunakan bagian punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki, Akurasi atau akurasi shooting merupakan hal yang sangat penting yang harus dikuasai para pemain sehingga membutuhkan usaha latihan dengan terus-menerus guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Menurut (Hidayat & Rusdiana, 2018) Menembak merupakan salah satu teknik yang sangat penting mutlak diperlukan bagi para atlet untuk mengembangkan permainannya dalam permainan futsal.

Menurut (Justinus Lhaksana, 2011 32) "Shooting adalah teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini adalah salah satu cara untuk menciptakan gol. Ini karena semua pemain memiliki peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan. Teknik menembak dibedakan menjadi dua, yaitu menembak dari telapak kaki dan menembak dari ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik yang tepat saat melakukan teknik Shooting dengan menempatkan kaki tumpuan di samping bola dan

mengarahkannya sasaran yang dituju. Tempatkan kaki tumpu sejajar dengan bola, dalam hal ini pemain yang akan mendapatkan keseimbangan sebelum menendang, yang sangat penting untuk kekuatan dan akurasi. Sedangkan menurut (Hidayat Nur Wibawa, 2016) kemampuan shooting dapat didukung oleh awalan pada saat melakukan teknik shooting harus pada resolusi yang benar. Sebagai contoh para pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik shooting yang baik dengan akurasi yang tinggi dapat mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan shooting ini dapat disempurnakan dengan cara berlatih dengan cara yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik dengan baik.

Pada saat peneliti melakukan observasi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP LKIA Pontianak pada Januari tahun 2023, peneliti melihat dalam setiap game yang dimainkan sering sekali pemain melakukan kesalahan shooting ke arah gawang. Penyebab mendasar pada kesalahan shooting dapat terlihat sangat jelas adalah arah bola yang tidak akurat ke arah gawang dan kecepatan bola yang tidak maksimal. Disamping program latihan belum mendukung dan frekuensi latihan tidak terjadwal, dan materi latihan

yang belum mengarah pada kemampuan Shooting. Kondisi ini, peneliti berasumsi bahwa saat pemain melakukan shooting, power otot tungkai pemain tidak bekerja secara maksimal, artinya untuk memunculkan power pada otot tungkai alternatif latihan power harus ditekankan. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk melanjutkan studi ini dengan memberikan latihan resistance band agar bertujuan mempengaruhi kemampuan hasil shooting siswa ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak.

Menurut (Abdullah et al., 2019) Latihan resistance band atau elastic band mampu meningkatkan aktivitas otot dan dapat menjadi metode yang efektif untuk membangun hipertrofi otot, meningkatkan elastisitas otot dan meningkatkan kekuatan otot pada individu yang bugar. Adapun judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP LKIA Pontianak”.

Metode

Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah penelitian

eksperimen dengan bentuk penelitian pre-experimental design.

$O_1 \times O_2$

Keterangan :

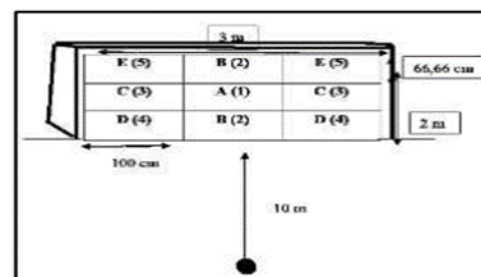
O1 = Nilai pretest awal

X = Perlakuan treatment (perlakuan)

O2 = Nilai posttest tes akhir

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP LKIA Pontianak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebagai Sampel yang berjumlah 17 populasi, jumlah sampel yang saya gunakan dalam penelitian ini berjumlah 17 sampel.

Teknik pengumpulan data pada penelitianb adalah teknik tes dengan metode One Grup Pretest-Posttest Design di mana pretest merupakan test awal, setelah itu siswa di berikan treatment (perlakuan) sebanyak 14 kali pertemuan guna meningkatkan hasil shooting siswa dalam penggunaan media resistance band pada ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak. Setelah memeberikan pretes, memberikan perlakuan, lalu peneliti melakukan test akhir yaitu posttest guna mengetahui kemampuan akhir peserta ekstrakurikuler. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan instrument ketepatan tendangan shooting.



Teknik analisis data yang digunakan yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam data penelitian menggunakan uji Shapiro-wilk dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25. Menurut (Rini & Faisal, 2015). "Samuel Shapiro dan Martin Wilk mengembangkan uji normalitas Shapiro-Wilk pada tahun 1965. Saat ini, uji Shapiro-Wilk merupakan uji normalitas yang paling disukai karena memiliki kinerja uji yang lebih baik daripada uji alternatif di berbagai bidang. Uji ini tergantung pada korelasi antara data yang diberikan dan kecocokan angka normalnya. Data yang akan di analisis adalah data dari hasil pre-test dan hasil dari analisis tersebut. Oleh karena itu berlaku untuk populasi di mana sampel berasal.

2. Uji pengaruh

Uji persentase pengaruh dalam penelitian ini menggunakan uji T Paired Sampel T-test dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 25. Setelah data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen maka data yang terkumpul dari pre-tes dan post-tes dianalisis secara statistik dengan menggunakan rumus uji T untuk mengetahui besarnya pengaruh variable bebas terhadap variable terikat setelah disbanding dengan taraf signifikan 0,05%. Analisis uji t dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t paired sampel t-test, ada pun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - \sum D^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

t = t_{hitung}.

$\sum D$ = Jumlah selisih hasil tes Pretest dan Posttest.

$\sum D^2$ = Jumlah selisih hasil tes Pretest dan Posttest yang telah dikuadratkan.

N = Responden.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat dideskripsikan data pada pretest dan posttest siswa ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak yang berjumlah 17 orang diperoleh pretest yang terkecil adalah 7 yang terbesar adalah 11, dengan nilai rata-rata pretest adalah 8,53, dengan nilai rata-rata deviasi pretest 1.125. sedangkan nilai terkecil pada posttest adalah 10 yang terbesar adalah 14 dengan nilai rata-rata 11.94, dengan nilai rata-rata deviasi posttest adalah 1.144. Secara lengkap hasil data yang diperoleh dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut

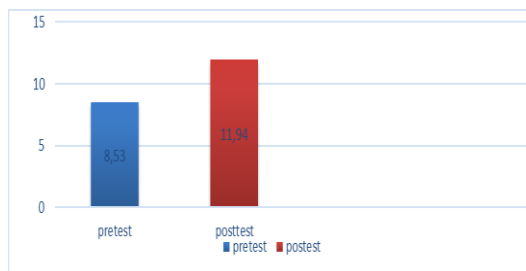
Tabel 1. Deskripsi data pretest dan posttest hasil shooting siswa ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak

Keterangan	Nilai pretest	Nilai posttest
Nilai terkecil	7	10
Nilai terbesar	11	14

Nilai rata-rata	8,53	11,94
Standar deviasi	1,125	1,144

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat di simpulkan bahwa nilai rata-rata pretest yang diperoleh siswa ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak adalah sebesar 8.53. Sedangkan untuk nilai rata-rata posttest yang di peroleh adalah sebesar 11,94. Adapun hasil nilai rata-rata pretest dan posttest hasil shooting siswa ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak dapat di terlihat dari gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. diagram nilai pretest dan posttest hasil shooting siswa ekstrakurikuler di SMP LKIA Pontianak



a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan adalah untuk mengetahui data penelitian apakah termasuk kedata normal atau tidak dalam penelitian. Uji normalitas yang lakukan menggunakan analisis rumus Shapiro-wilk. Berdasarkan analisis yang telah di lakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25 adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas

	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,118>0,05	Normal
Posttest	0,096>0,05	Normal

Untuk nilai pretest, karena $0,118 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai pretest berdistribusi normal. Untuk nilai posttest, karena $0,096 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai posttest berdistribusi normal. Atau dapat dilihat dari tabel berikut.

2. Uji Persentase Pengaruh

Uji t dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Analisis data yang digunakan pada saat uji-t data pre-test dan post-test pada pengukuran hasil shooting para peserta ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak yang telah di uji normalitasnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Pada tahapan ini akan dilakukan pengujian hipotesis terhadap pengaruh media resistance band terhadap hasil shooting futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Kriterianya adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima, H_o ditolak atau jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_o diterima, H_a ditolak.

tabel maka H_a ditolak, H_o diterima.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan jenis uji Paired samples test, bantuan aplikasi SPSS versi 25. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel. 3 Data Uji T

	Mean paired diff	Sig	Ket
Nilai pretest-nilai posttest	-3.412	0,000 < 0,05	H_o ditolak

Berdasarkan hasil tabel diatas, kriteria pengambilan keputusan nilai sig 0,05, maka nilai H_a diterima H_o ditolak. Berdasarkan perhitungan maka dapat $0,0000000068112 < 0,05$ (H_o ditolak). Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tabel 3 diketahui mean paired differences sebesar -3.412 nilai ini menunjukkan nilai selisih antara nilai rata-rata hasil pretest dengan nilai rata-rata hasil posttest. Sedangkan untuk mengetahui persentase peningkatanya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 &\text{besar peningkatan} \\
 &= \frac{\text{nilai posttest} - \text{nilai pretest}}{\text{nilai pretest}} \times 100\% \\
 &\text{besar peningkatan} \\
 &= \frac{11,94 - 8,53}{8,53} \\
 &\quad \times 100\% \\
 &\text{besar peningkatan} = \frac{3,41}{8,53} \times 100\%
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{besar peningkatan} = 0,3997 \times 100\% \\
 &\text{besar peningkatan} = 39,97\%
 \end{aligned}$$

Terdapat peningkatan sebesar 39,97% dari rata-rata nilai pretest ke nilai posttest

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media resistance band terhadap hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA Pontianak. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh informasi bahwa hasil shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal relatif rendah itu dapat terlihat dari pencapaian nilai rata-rata pretest sebesar 8,53. Untuk memperbagi hasil pretest siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal maka para siswa akan diberikan treatment menggunakan media resistance band. Dalam proses Latihan menggunakan media resistance band adalah upaya untuk meningkatkan hasil shooting futsal pada ekstrakurikuler di SMP LKIA yang dilaksanakan selama kurang lebih 4 (empat) minggu dengan total 14 kali perlakuan (treatment).

Adapun jumlah peserta didik berjumlah 17 orang tersebut melakukan latihan dengan begitu antusias dan sungguh-sungguh sehingga tidak ada hambatan yang dirasakan. Hal ini dapat

dibuktikan dengan peningkatan nilai posttest atau test akhir setelah diberikan treatment itu dapat terlihat dari nilai rata-rata posttest sebesar 11,94 yang apabila jika dijumlahkan secara keseluruhan dari pretest dan posttest dapat terlihat dari presentase kenaikan yaitu sebesar 39,97%. Jadi, dalam latihan menggunakan media resistance band dalam permainan futsal sangat bermanfaat dan dapat digunakan untuk dalam melatih kekuatan otot terutama otot tungkai guna meningkatkan hasil shooting siswa. Menurut (Naufal, 2019) Resistance band merupakan perlengkapan modalitas latihan yang terdiri atas 2 tali pengikat serta pegangan yang memakai berat badan sendiri selaku beban. Sistem latihan suspensi resistance band buat memastikan dampak berolahraga pada indeks metabolisme fisiologis kinerja serta intensitas badan. Resistance band menguatkan otot badan, menguatkan stabilitas sendi, mempekuat ligament, serta stabilitas sekelompok otot.

Menurut (Jannah & Purnomo, 2011) Resistance band merupakan sebuah perlengkapan olahraga yang berbahan karet dan mudah dibawa kemana-mana. Media resistance band dapat meningkatkan kemampuan hasil shooting

pada peserta didik, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan hasil shooting peserta didik. Kemampuan Shooting juga sangat dipengaruhi oleh penggunaan kemampuan kondisi fisik yang baik, dalam hal ini yang berperan penting dalam melakukan shooting adalah kemampuan dalam menggunakan power otot tungkai maka dari itu latihan menggunakan media resistance band dengan latihan squat jump, side jump step, dan forward and backwardstep guna meningkatkan kekuatan otot tungkai menggunakan media resistance band. Serta tingkat antusias dan semangat peserta didik ekstrakurikuler futsal untuk melakukan latihan sangat luar biasa, sehingga menimbulkan semangat dalam diri siswa untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat, percaya diri dan bersungguh-sungguh.

Jadi dalam penelitian ini penerepan penggunaan media resistance band untuk meningkatkan hasil shooting sangat cocok digunakan dalam olahraga terutama futsal karena mampu untuk meningkatkan hasil shooting". Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan

tujuan memasukkan bola ke dalam gawang. Keberhasilan dalam melakukan tendangan kegawang yang akurat tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki serta posisi tendangan yang tepat. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan oleh para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan” (Utomo, 2017).

Menurut (Dewi & Sitompul, 2016) bahwa shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus mendapatkan perhatian yang ekstra dari pelatih yang mengarahkan sepakbola sebab penentuan kemenangan merupakan dari tendangan langsung ke gawang lawan, serta untuk mendapatkan hasil yang maksimal pemain harus mempunyai kemampuan motorik yang tinggi. Sehingga, mempunyai power yang tinggi untuk dapat menciptakan tendangan tepat kegawang lawan dan perhatian pelatih untuk dapat memberikan pengaruh melalui umpan balikjuga sangat diperlukan agar pemain mengetahui tingkat kebenaran dan kesalahan dalam melakukan suatu gerakan pada saat permainan sepak bola. Dari semua metode dasar yang terdapat dalam sepakbola, teknik menendang bola(shooting) mempunyai kedudukan berarti

dalam permainan sepakbola cocok dengan tujuan bermain sepakbolayaitu mencetak berhasil ke gawang lawan (Istofian & Amiq, 2016).

Menurut (Pazriansyah & Qohhar, 2019) menjelaskan bahwa ada tiga jenis tendangan yang biasa dilakukan yaitu pada telapak kaki, pada bagian dalam kaki dan pada bagian luar kaki. Kualitas keterampilan menembak dalam sepak bola sangat penting untuk pembelajaran dan latihan. Untuk mencetak gol Anda harus bisa menunjukkan kemampuan menembak Anda di bawah tekanan bermain dengan waktu terbatas, ruang terbatas, fisik lelah dan lawan agresif. Semakin baik pemain menguasai teknik memukul permainan dan mengontrol bola, semakin dekat mereka ke gawang. Selanjutnya Menurut (Dipiarsa et al., 2020) Konsep shooting adalah gerakan dimana postur tubuh yang normal adalah satu kaki rileks di depan kaki yang lain ketika hendak mendarat di atas bola, segera buka kedua tangan lebar-lebar dan tangan yang lain juga berada di belakang dalam keadaan dibuka. Shooting merupakan Teknik dasar yang harus dikuasi oleh setiap pemain (Amiq, 2014)

Kesimpulan

hasil analisis data dalam penelitian

tentang pengaruh latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal di smp lkia Pontianak dapat di simpulkan bahwa penerepan penggunaan media resistance band untuk meningkatkan hasil shooting sangat cocok saat digunakan dalam olahraga terutama futsal, karena mampu untuk meningkatkan kemampuan hasil shooting". shooting merupakan salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. menurut (Buya et al., 2021) shooting merupakan proses menendang bola keras dan akurat. keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat.

Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura ini biasanya digunakan oleh para pemain sepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang. passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik, memindahkan momentum

bola dari satu pemain ke pemain lain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembeding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel jumlahnya ditambah lebih banyak dan harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

Referensi

- Abdullah, M. D., Nuryadi, N., & Hendrayana, Y. (2019). Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 346–353.
<https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15006>
- Amiq, F. (2014). *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Universitas Negeri Malang.
- Dewi, C. C., & Sitompul, H. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Shooting Siswa Smp Negeri Dikecamatan Langsa Kota. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 9(1), 14–25.



- <https://doi.org/10.24114/jtp.v9i1.4888>
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Journal of Sport Science and Health*, 2(2), 137–144.
- Heriyanto, L. (2016). Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N the Effects of Kicking Variation Practice To Various Targets in Order To Increase. Lukman Heriyanto, 1–10.
- Hidayat, I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomeknika Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal putra UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(2), 35–39. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.2.3>
- Hidayat Nur Wibawa. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus olahraga Di SMA N 2 Playen Gunungkidul. 4, 1–10. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/5866/5606>
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 1–9. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/912/537>
- Jannah, S., & Purnomo, M. (2011). Pengaruh Latihan Overhead Tricep Extension Resistance Band dan Latihan Overhead Tricep Extension Dumbell Terhadap Power Lengan. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–7.
- Justinus Lhaksana. (2011). Teknik & Strategi Futsal Modern (D. Anggoro (ed.)).
- Naufal, A. (2019). Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo. 5, 1–13. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15410>
- Pazriansyah, D., & Qohhar, W. (2019). Pengaruh Umpan Balik Dan Motivasi Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 69. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2004>
- Rini, D. S., & Faisal, F. (2015). Perbandingan Power of Test dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-von Mises, dan Uji Anderson-Darling. *Jurnal Gradien*, 11,(2), 1-5.
- Syafaruddin, S. (2019). TINJAUAN OLAHRAGA FUTSAL. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Utomo, E. B. (2017). KETEPATAN SHOOTING FUTSAL (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015 / 2016) Eko Budi Utomo Abstrak. 07(3), 1–5. <https://core.ac.uk/download/pdf/230789837.pdf>