

Pengaruh Latihan Metode Modifikasi Gawang dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Keterampilan Shooting Futsal Siswa *Academy*

The Effect Of Training Modification Goal and Knee Tuck Jump Method On The Futsal Shooting Skills of Academy Students

Lukman Septiawan¹, Muhammad Soleh Fudin²

¹*Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, Trenggalek, Jawa Timur, 66319, Indonesia*

²*Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, Trenggalek, Jawa Timur, 66319, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode modifikasi gawang dan knee tuck jump terhadap keterampilan shooting futsal pada siswa academy Joati Kecamatan Munjungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian bersifat eksperimen dengan desain two group pretest posttest group design. Pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian ini adalah tes keterampilan shooting second penalty. Analisis data menggunakan uji t (independent sample t tes) pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh: 1) hasil uji regresi linear kelompok 1 menunjukkan nilai sig $0,078 < 0,05$, yang berarti latihan metode modifikasi gawang memberikan pengaruh yang cukup signifikan. 2) Hasil uji regresi kelompok 2, nilai sig $0,005 < 0,05$ menunjukkan latihan knee tuck jump memberikan pengaruh yang signifikan. Selanjutnya, 3) Hasil uji t independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed $0,788 > 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan metode modifikasi gawang dan knee tuck jump tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting pada siswa futsal academy Joati.

Kata kunci: Latihan Metode Modifikasi Gawang, *Knee Tuck Jump*, Keterampilan *Shooting*

Abstract

This research aims to determine the effect of goal modification and knee tuck jump training methods on futsal shooting skills in Joati academy students, Munjungan District. This research uses a quantitative approach, this type of research is experimental with a two group pretest posttest group design. Sampling in this research used purposive sampling. The instrument of this research is the second penalty shooting skill test. Data analysis used the t test (independent sample t test) at a significance level of 0.05. Based on the research results, it was obtained: 1) the results of the linear regression test for group 1 showed a sig value of $0.078 < 0.05$, which means that goal modification method training had a quite significant influence. 2) Group 2 regression test results, a sig value of $0.005 < 0.05$ shows that knee tuck jump training has a significant effect. Furthermore, 3) The results of the independent sample t-test show a 2-tailed significance value of $0.788 > 0.05$, meaning that there is no significant difference in influence between the two training methods. From these results it can be concluded that the modified goal and knee tuck jump method training does not have a significant influence on the shooting skills of Joati futsal academy students.

Keywords: Practice Goal Modification Methods, *Knee Tuck Jump*, Shooting Skills.

PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu jenis olahraga yang membutuhkan latihan fisik dari pemain. Selain latihan fisik, permainan futsal juga memerlukan pemahaman tentang teknik dan taktik untuk bermain (Wibowo, 2019). Dalam permainan futsal Pemain harus memiliki teknik dasar untuk dapat bermain futsal. Pemain dengan teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain futsal dengan baik

juga (Herman *et al.*, 2019). Untuk bermain futsal dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Hal ini sama halnya dengan pernyataan, menurut Irawan dalam (Muharrem, 2019) “salah satu teknik dasar yang penting dan harus dikuasai dalam bermain futsal adalah keterampilan *shooting*”. Saat *atlet* masih di pembinaan *academy*, teknik *shooting* ini seharusnya sudah diajarkan.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. *Shooting* adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola (Aprianova, 2016). Untuk bisa mencetak gol salah satu teknik dasar yang digunakan dalam bermain futsal adalah *shooting* atau menendang bola ke arah gawang (Kusuma *et al.*, 2014). Setiap pemain futsal harus memiliki kemampuan individu *shooting* karena *shooting* atau tembakan ke gawang adalah cara seorang pemain mencetak gol yang memungkinkan tim mereka memenangkan pertandingan. Sehingga dibutuhkan juga teknik dasar *shooting* futsal untuk membiasakan pemain untuk melakukan *shooting* dengan tepat dan cepat. agar banyak gol tercipta setiap pertandingan. Pemain futsal yang memiliki teknik *shooting* yang baik dan tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *shooting* ini dapat ditingkatkan melalui latihan dengan teknik yang tepat, latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, dan obyektif dapat meningkatkan kapasitas kerja atlet serta keterampilannya (Kustiawan, 2015). Salah satunya adalah latihan teknik metode modifikasi gawang.

Metode modifikasi gawang bertujuan untuk menggabungkan beberapa teknik dasar untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan, khususnya *shooting*. Ketepatan tendangan *shooting* tidak hanya mengandalkan unsur kondisi fisik kekuatan, kecepatan, dan *power* saja namun unsur lain turut mempengaruhi keberhasilan tendangan *shooting* seperti tingkat konsentrasi (Ruvino *et al.*, 2020). Tingkat kesulitan, pengalaman, ketajaman indera, sasaran, dan motorik tubuh dalam melakukan tendangan *shooting* yang kesemuanya itu harus melalui pelatihan secara terprogram dan sistematis. Pengembangan ketepatan tendangan bisa dilakukan dengan menggunakan variasi dari berbagai model latihan misalnya tembak sasaran. Modifikasi latihan *shooting* menggunakan gawang kecil dilakukan untuk meningkatkan ketepatan dan akurasi *shooting* futsal, agar kemampuan *shooting* lebih maksimal maka perlu adanya latihan fisik salah satunya latihan *plyometric* (Anam, 2013).

Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kinerja kondisi fisik dan kekuatan otot (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Dalam futsal pemain harus memiliki karakteristik fisik tertentu, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan (Taufik *et al.*, 2020). Salah satu contoh latihan *plyometric* yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah latihan *knee tuck jump*. Salah satu jenis latihan yang disebut *knee tuck*

jump adalah melompat ke atas dengan menarik lutut mendekati atau menyentuh dada sebelum jatuh dengan kaki tetap sejajar, menurut Indrayana dalam (Sahabuddin, 2019). Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif *power*. Sehingga dengan melakukan latihan *knee tuck jump* dapat menunjang keterampilan *shooting* futsal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih *academy* futsal Joati Munjungan. Pelatih mengungkapkan bahwa di *academy* joati belum ada program latihan, sehingga dalam pelaksanaan pelatihan belum berjalan dengan maksimal. Sesuai pernyataan dari pelatih yang perlu diperhatikan pada siswa *academy* joati ini terletak pada kemampuan teknik *shooting* siswa di *academy* joati masih jauh dari harapan pelatih. Dan pernyataan pelatih dengan masih banyaknya siswa melakukan *shooting* yang memiliki *power* rendah dan akurasi *shooting* yang tidak bagus, akan tetapi menurut pelatih perlu diperhatikan memberi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sehingga siswa *academy* Joati dapat bermain dengan maksimal.

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thoriq Nur Fadilah, (2023). Dengan penelitian yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Akurasi *Shooting* Melalui Metode Drill Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN Kota Tegal". yang di latar belakang keterampilan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal di MAN Kota Tegal belum mencapai tingkat maksimal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode drill dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik akurasi *shooting* para peserta didik futsal di MAN Kota Tegal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode drill dapat meningkatkan keterampilan teknik akurasi *shooting* pada peserta didik ekstrakurikuler futsal. Metode yang digunakan merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan melibatkan 2 siklus. Setiap siklusnya ada 9 pertemuan dan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sebanyak 20 peserta didik terlibat dalam penelitian ini. Hasil penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik akurasi *shooting* pada siklus 1 dan siklus 2. Awal observasi persentase ketuntasan hanya sebesar 21%, namun pada siklus 1 terjadi peningkatan menjadi 48% dan pada siklus 2 keterampilan teknik akurasi *shooting* mencapai peningkatan hingga 83%. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik akurasi *shooting* peserta didik futsal MAN Kota Tegal meningkat dengan kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode drill dapat meningkatkan akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal

Novelty menjadi unsur yang harus ada di setiap penelitian yang sedang dijalankan. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thoriq Nur Fadilah, (2023) dengan penelitian yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Akurasi *Shooting* Melalui Metode Drill Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN Kota Tegal”. Dengan demikian Perbedaan penelitian yang terdahulu dan hubungannya dengan rencana penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, bahwa variabel yang akan diteliti oleh peneliti berbeda dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya. Variable peneliti sebelumnya adalah latihan menggunakan metode *drill*, sedangkan pada penelitian ini variabel penelitiannya adalah untuk metode latihan memadukan latihan *plyometric knee tuck jump* dan latihan keterampilan menggunakan metode modifikasi gawang. Dan untuk persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif, dengan sifat penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 16 siswa *academy* Joati, dengan teknik pengambilan sampel, yaitu *purposive sampling*. Pada *purposive sampling*, sampel diambil berdasarkan pertimbangan subjektif peneliti, di mana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria yang harus dipenuhi sebagai sampel. Sehingga dasar pertimbangan ditentukan tersendiri oleh peneliti. Pada penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman pelaksanaan tes *shooting second penalty*, tes *shooting second penalty* yaitu untuk mengukur keterampilan *shooting* futsal (Nurfauzan, 2022). Penelitian ini berfokus pada latihan, hubungan sebab akibat akan diamati sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Desain rancangan yang digunakan adalah *two group pretest posttest group design*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji regresi linear sederhana dan uji *t test (independent sampe t test)*, dengan bantuan *software* SPSS 26 for Windows.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap yakni *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Skor *pretest* dan *posttest* diperoleh dari tes keterampilan akurasi *shooting second penalty* siswa *academy* Joati Munjungan sebanyak 16 sampel. Adapun hasil deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kelompok 1 (metode modifikasi gawang) dan kelompok 2 (*knee tuck jump*) dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1

No	Komponen	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Jumlah Siswa	8	8
2.	Jumlah Nilai	172	194

3.	Nilai Terendah	18	21
4.	Nilai Tertinggi	21	27
5.	Rata-Rata	21,50	24,25
6.	Standar Deviasi (s)	3,20	2,31
7.	Varians	10,28	5,35

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* pada kelompok 1 (Metode Modifikasi Gawang), siswa futsal pada *academy* Joati Munjungan, *pretest* mendapatkan rata-rata 21,50 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 24,25

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2

No	Komponen	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Jumlah Siswa	8	8
2.	Jumlah Nilai	178	198
3.	Nilai Terendah	18	18
4.	Nilai Tertinggi	26	28
5.	Rata-Rata	21,50	24,25
6.	Standar Deviasi (s)	3,14	4,05
7.	Varians	9,86	10,40

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* kelompok 2 (*Knee Tuck Jump*), pada siswa futsal *academy* Joati Munjungan, memperoleh rata-rata hasil *pretest* 21,50 dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 24,25.

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Data	Sig	Sig 0,05	Keterangan
Kelompok 1	<i>Pretest</i>	0,275	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,373	0,05	Normal
Kelompok 2	<i>Pretest</i>	0,386	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,956	0,05	Normal

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh nilai sig kelompok 1 *pretest* $0,275 > 0,05$ dan *posttest* memperoleh nilai sig $0,373 > 0,05$, sehingga data yang diperoleh menunjukkan berdistribusi normal. Selanjutnya, diperoleh nilai sig dari kelompok 2 *pretest* $0,386 > 0,05$ dan nilai sig *posttest* $0,956 > 0,05$, maka data yang diperoleh dari kelompok 2 berdistribusi normal.

2. Uji Regresi Linear Sederhana

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *shooting* futsal, dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, hasil disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 4. Uji Regresi (Kelompok 1)

Data	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pretest-Posttest</i>	2,119	1,943	0,078

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 di atas, dapat dilihat pada $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai signifikansi $0,078 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan latihan metode modifikasi gawang terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *shooting*.

3. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Uji Regresi (Kelompok 2)

Data	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pretest-Posttest</i>	4,273	1,943	0,005

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 di atas, dapat dilihat pada $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan latihan *knee tuck jump* terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *shooting*.

4. Uji Hipotesis *Independent sample t test*

Setelah pengujian hasil regresi linear sederhana, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis (uji t) dengan menggunakan *independent sample t test* untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *shooting*, disajikan pada tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 6. Uji *Independent sample t test*

Data	Df	t hitung	Sig	Keterangan
Tes keterampilan <i>shooting second penalty</i>	14	0,277	0,788	Tidak Signifikan

Sumber: SPSS 26

Berdasarkan hasil uji hipotesis *independent sample t test* di atas diperoleh nilai signifikansi $0,788 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan metode modifikasi gawang terhadap keterampilan *shooting* futsal pada siswa *academy* Joati Munjungan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi lapangan yang peneliti lakukan, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan pelaksanaan *shooting* tidak terlaksana dengan baik pada siswa *academy* Joati, salah satu faktor tersebut adalah ketepatan melakukan *shooting* dimana pada saat siswa mengaplikasikan gerakan selalu melenceng jauh dari sasaran yang ditentukan. Oleh sebab itu dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan seperti metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* untuk dapat meningkatkan keterampilan *shooting* futsal pada siswa *academy* Joati

Dilihat dari hasil uji regresi linear latihan metode modifikasi gawang memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *shooting* futsal pada siswa *academy* Joati, hal ini disebabkan latihan metode modifikasi gawang memiliki karakteristik yang sama dengan permainan target ke arah gawang futsal yang telah diberi target sasaran. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mitchell dalam (Dede Sumarna, 2021) Target game merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Lestari, 2020), dengan judul, "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal". Maka melalui penelitian ini, peneliti menjawab latihan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan keterampilan *shooting*.

Dilihat dari hasil uji regresi linear latihan *knee tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* futsal pada siswa *academy* Joati, hal ini disebabkan latihan *knee tuck jump* yang dilakukan dengan tepat dan konsisten dapat meningkatkan *power* otot tungkai, maka dari itu dengan mempunyai *power* otot tungkai yang baik dapat memberikan teknik akurasi dan kekuatan dalam *shooting* yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pernyataan, Ramadhani dalam (Jhyo Frayogha, 2019) dalam melakukan *shooting* futsal, ada beberapa otot yang dipergunakan untuk melakukannya, seperti otot tungkai dan panjang tungkai yang paling dominan dalam melakukan *shooting*, jika panjang tungkainya bsgus maka bisa membuat *shooting* menjadi keras dan kuat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Jhyo Frayogha, 2019) dengan judul, "Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal". Maka melalui penelitian ini, peneliti menjawab latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan keterampilan *shooting*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis *independent sample t test* menunjukkan latihan metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* tidak memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* futsal pada siswa *academy* Joati Munjungan. Hal ini disebabkan karena latihan metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* memiliki karakteristik yang sama, dengan kombinasi latihan teknik dan fisik dapat memberikan pengaruh pada *shooting* yang akurat dan kuat sehingga dengan hal itu dapat meningkatkan keterampilan *shooting* futsal, hal ini sesuai

dengan pernyataan, (Rosita & Fachrezzy, 2019) selain faktor teknik *shooting* yang baik faktor kondisi fisik juga berperan pada kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai kualitas

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan

Kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang cukup signifikan dari latihan metode modifikasi gawang terhadap keterampilan *shooting*. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *shooting*. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan metode modifikasi gawang dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *shooting*

REFERENSI

- Aprianova. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- 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>
- Fadilah, T. N., Tomi, A., & Yudasmaria, D. S. 2023. Peningkatan Kemampuan Akurasi Shooting Melalui Metode Drill Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN Kota Tegal. 1(6).
- Herman, S.,. 2019. Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- Jhyo Frayogha, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Futsal 13–1, 2. □.
- Kustiawan, A. A. 2015. Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode Cippada Pendidikan Sepakbola Kabupaten Ngawi Tahun Ajaran 2015/2016. *Journal Of Phedheral*, 11(2), 71–78. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id>
- Kusuma, A. G. A., Junaidi, S., & Sugiarto. 2014. Peran Kekuatan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 25–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/6218>
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. 2020. Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Muharrem. 2019. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta yang mengikuti metode pelatihan massed practice dan metode pelatihan distributed practice terhadap ketepatan shooting. *American Journal of Research Communication*, 5(August), 12–42.

[http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/ Point.pdf](http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/Point.pdf)

- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Nurfauzan, P. 2022. Efektivitas Metode Drill Dalam Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Second Penalty Siswa Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 6(2), 173. <https://doi.org/10.32934/jmie.v6i2.452>
- Rosita, T., & Fachrezzy, F. 2019. *Pengaruh_Keseimbangan_Kekuatan_Otot_Tung*. 4(2), 117–126.
- Ruvino, F., Iqbal, M., & Hasani, I. 2020. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Futsal melalui Metode Modifikasi Gawang*. 131–137.
- Sahabuddin, S. 2019. Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16858>
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setikarnawijaya, Y., & Dlis, F. 2020. Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games And Interval Training. In *Eureka Media Aksara* (Vol. 5, Issue 3).
- Wibowo, A. T. 2019. Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2)