

## Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting

Irma Rahmayanti<sup>1</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>\*2</sup>, Respaty Mulyanto<sup>3</sup>.

<sup>123</sup> PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstrak

Dalam melakukan shooting ketepatan sangat di perlukan guna untuk mendapatkan shooting yang maksimal, karena pemain yang hendak melakukan shooting harus dapat menentukan ke arah mana bola akan di tuju, untuk dapat melakukan shooting yang maksimal maka di perlukan kekuatan otot tungkai kaki yang baik agar menghasilkan tendangan shooting yang cepat, kuat dan akurat sehingga tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan shooting pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Cilimus. Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif pre eksperimen one group pretest dan posttest. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa keseluruhan data 0,38 dan 0,32 > 0,05 didistribusikan normal. Kemudian di ujikan menggunakan paired sampel t-test dimana nilai rata-rata tes awal 32,00 sedangkan tes akhir sebesar 49,33 sehingga di dapat nilai rata-rata keduanya sebesar -17,333 dengan nilai Sig paired sampel t-test <0,05 yaitu sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh power otot tungkai pada ketepatan shooting pemain futsal SMA 1 cilimus. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ketepatan shooting dapat di pengaruhi oleh *power* otot tungkai ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Cilimus. Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan shooting di pengaruhi oleh power otot tungkai.

**Kata Kunci:** ,Ketepatan, Futsal, Shooting

### Abstract

*In shooting, accuracy is very much needed in order to get maximum shooting, because players who want to shoot must be able to determine which direction the ball will go, to be able to do maximum shooting, good leg muscle strength is needed to produce a fast, strong and accurate shooting kick so that it cannot be anticipated by the opposing goalkeeper. This study aims to determine the effect of leg muscle strength training on the accuracy of shooting of futsal extracurricular players at SMA N 1 Cilimus. The method used in this study is quantitative pre-experiment one group pretest and posttest. Based on the results of the normality test, it is known that all data 0.38 and 0.32 > 0.05 are normally distributed. Then tested using a paired sample t-test where the average value of the initial test was 32.00 while the final test was 49.33 so that the average value of both was -17.333 with a Sig value of paired sample t-test <0.05 which is 0.000. This shows that there is an influence of leg muscle power on the shooting accuracy of SMA 1 Cilimus futsal players.*

**Keywords :** ,Accuracy, Futsal, Shooting

Correspondence author: Anggi Setia Lengkana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Email: [asetialengkana@upi.edu](mailto:asetialengkana@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang berkembang pesat di dunia dan khususnya di Indonesia. Olahraga futsal ini dikenalkan di Indonesia pada tahun 2000-an, olahraga ini dapat berkembang pesat karena dalam futsal tidak memerlukan lapangan yang luas, karena olahraga futsal hanya memerlukan lapangan yang kecil itu menjadi alternatif untuk berolahraga karena berkurangnya ruang publik untuk pembangunan.

Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup digemari untuk saat ini, futsal yaitu salah satu cabang olahraga bola besar, permainan futsal sifatnya beregu, permainan futsal ini dilakukan oleh 5 orang pemain dimana pada permainan futsal ini 4 orang bertugas sebagai pemain dan satu orang bertugas menjaga gawang atau kiper, pada dasarnya permainan futsal ini tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola dimana pada teknik dasar yang harus dikuasai pada permainan futsal dan sepakbola hampir sama.

Pada zaman sekarang ini futsal sudah mulai banyak diminati oleh berbagai kalangan di masyarakat selain bisa untuk meningkatkan kebugaran olahraga futsal juga dapat dikatakan sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi sesuai dengan tujuannya, pada perkembangan zaman sekarang ini olahraga futsal memiliki daya tarik sehingga menjadi olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat karena olahraga futsal tidak membutuhkan ruang atau tempat yang luas dan juga bisa dilakukan kapan saja, selain itu juga futsal merupakan olahraga yang populer di berbagai kalangan dilihat dari banyak klub-klub futsal yang ada di berbagai daerah dari berbagai kalangan umur di sekolah-sekolah juga futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati terlihat dari adanya ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah sebagai wadah hobi juga prestasi penyaluran minat dan bakat siswa (Ardiansyah 2020). Adapun salah satu sekolah menengah atas yang berada di kabupaten Kuningan Jawa Barat yang berada di kecamatan Cilimus menyediakan wadah bagi siswa siswinya untuk menyalurkan minat dan bakat dalam cabang olahraga futsal melalui ekstrakurikuler futsal.

Untuk mendapat kemenangan dalam permainan futsal adalah setiap tim harus bisa mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dimana ini tidak jauh berbeda dengan sepak bola, karena untuk mendapatkan gol yang banyak maka teknik shooting yang baik sangat di butuhkan (Rahmat, Nursasih, and Risma 2023). Shooting yang baik agar dapat menciptakan gol harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan agar shooting sulit diantisipasi oleh kiper lawan, dimana shooting ini dapat dilakukan oleh berbagai bagian kaki jadi dalam permainan futsal ini teknik shooting ini adalah teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dan juga melibatkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik (Seri Rezka Fauziah, 2019)

Dalam melakukan shooting atau menendang ke arah gawang terdapat beberapa otot yang bekerja atau di pergunakan untuk melakukan shooting yaitu otot tungkai karena panjang otot yang bagus akan lebih dominan melakukan shooting dan dapat menghasikan tendangan shooting yang keras dan kuat (Ramadhani 2017)

Kekuatan otot tungkai yaitu tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai dimana tegangan atau beban yang melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan suatu otot dimana *power* otot tungkai yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai faktor yang nantinya akan menentukan ketepatan tembakan bola ke gawang futsal dimana sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga nantiya dapat mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki (Ardiansyah 2020). Karena kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot tungkai yang akan mempegaruhi penampilan seseorang dalam latihan gerakan keterampilan, maka dapat di katakan bahwa kekuatan dari otot tungkai yang baik menjadi salah satu syarat keberhasilan bagi seseorang menembakan bola ke gawang futsal (Supriyanto, Fadlani, and Fepriyanto 2023), *power* yaitu kemampuan otot memberikan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang relatif sangat cepat (Afrialdi, 2021)

Dari pernyataan diatas dapat menunjukkan bahwa yang paling dominan dalam permainan futsal yaitu shooting. Karena itu ketepatan shooting dan *power* otot tungkai harus Terus dilatih pada permainan futsal ini. Teknik shooting memerlukan ketepatan dalam pelaksanaannya dan juga power dari otot tungkai kaki agar bola yang di tentang nantinya bisa mengenai sasaran yang di tuju yaitu gawang lawan agar nantinya dapat menghasilkan goal. Yang harus di lakukan untuk menghasilkan goal tentunya pemain harus dapat memiliki *power* otot tungkai kaki 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.

Menanggapi fenomena di atas penulis ingin mengetahui tentang kemampuan teknik shooting anggota ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai terhadap Ketepatan Shooting". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dari latihan power otot tungkai terhadap shooting futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 Cilimus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif adalah metode yang memiliki korelasi ataupun pengaruh variable bebas terhadap variable terikat. dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Mulyadi 2011). Sedangkan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian experimental design. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali.

Penelitian ini akan menggunakan menggunakan metode kuantitatif karena metode kuantitatif ini cocok untuk meneliti masalah yang sudah jelas dan juga menggunakan instrumen dan alat ukur tertentu maka dari itu

metode ini menjadi relevan karena peneliti berusaha menggambarkan dalam bentuk dan pendapat-pendapat serta meninjau ke lapangan secara langsung penelitian ini juga berusaha menggali secara dalam dan detail dari kejadian tersebut tidak akan bisa terjawab bila kita hanya memantau saja tanpa adanya tes secara khusus untuk mengukur kemampuan terhadap ketepatan dan power shooting dengan latihan dan teknik *power* otot tungkai. Penelitian ini juga berjalan dengan sistematis sehingga peneliti dapat berjalan dengan objektif di mana sistematis yang dimaksud itu proses yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang berurutan, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pre-experiment (Sugiyono, 2009).

Pretest-Posttest merupakan suatu pendekatan di mana kelompok penelitian dipilih secara acak dan diberikan pretest untuk menilai kondisi awal mereka sebelum intervensi dilakukan. Setelah intervensi dilakukan, kelompok tersebut kemudian diberikan posttest untuk menilai kondisi akhir mereka. Desain ini menggunakan desain one grup pretest dan posttest digunakan untuk membandingkan perubahan atau efek dari intervensi yang diberikan.

Populasi adalah objek penelitian. Jika seseorang ingin melihat semua elemen di bidang penelitian, maka penelitiannya adalah studi populasi. Studi atau penelitiannya juga dikenal sebagai studi populasi atau studi sensus. Populasi merupakan suatu objek atau gejala yang akan menjadi pusat untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini yang diambil adalah siswa anggota ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Cilimus yang berjumlah 70 siswa. Pemilihan tempat sesuai dengan pengalaman dan pengamatan.

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam. Sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel

dari sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009) karena subjek yang diambil memiliki kriteria tersendiri yaitu siswa SMA umur 15-18 Tahun(Kelas10-12), siswa laki-laki,Siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Cilimus.Maka dengan pertimbangan tertentu Sample yang di ambil sebanyak 12 siswa anggota esktrakurikuler futsal SMA N 1 Cilimus.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus. Tes keterampilan shootingnya itu adalah untuk mengukur ketepatan dalam menendang bola ke sasaran. Instrumen kemampuan shooting yang dipakai pada penelitian ini adalah tes shooting Bobby cartlon yang dikemukakan oleh Dani melky( 2007). Tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi 6 wilayah skor sudut atas bernilai 60 point, pada bagian atas Tengah bernilai 50 poin, samping Tengah bernilai 40 poin, bagian tengah-tengah bernilai 30 poin, sudut bawah bernilai 20 poin, bagian bawah Tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki 4 bola di depan gawang dengan jarak menendang ke gawang sekitar 7 m di mana nantinya pelatih atau pasangan teman si penendang dapat mencatat skornya.

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam suatu penelitian analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik di mana analisis statistik ini adalah mode pengumpulan data dan eksplorasi sejumlah data yang nantinya mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi trend dan pola yang ada di dalam kumpulan data tersebut(Supriyanto et al. 2023). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji prasyarat di mana yang diujikan yaitu uji normalitas, dan uji pirate sample t-test.

## **HASIL**

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam suatu penelitian analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik di mana analisis statistik ini adalah mode pengumpulan data dan eksplorasi sejumlah data yang nantinya mempunyai tujuan untuk

mengidentifikasi trend dan pola yang ada di dalam kumpulan data tersebut. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji prasyarat di mana yang diujikan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pirate sample t-test. Pada penelitian ini hasil disajikan dalam bentuk grafik dan tabel atau deskriptif di mana analisis dan interpretasinya diperlukan sebelum dibahas untuk tabel dituliskan di tengah ataupun dituliskan di akhir pada setiap teks deskripsi yang diperoleh pada penelitian. Bila tapi lebar tidak cukup ditulis dalam setengah halaman maka dapat ditulis dalam satu halaman penuh dan juga judul tabel ditulis dari kiri rata tengah, di mana semua kata diawali dengan huruf besar kecuali pada kata sambung. Dapat dilihat sebagai pada tabel dibawah ini.

Teknik dasar bermain merupakan salah satu bagian yang penting menurut (sukintaka 2016 )berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar nantinya pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan baik dan dapat menguasainya. Menurut (Koger 2016) mengemukakan bahwa teknik yang digolongkan sebagai dasar merupakan latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Maka penguasaan teknik dasar ini penting dikuasai oleh setiap pemain karena jika setiap pemain menguasai teknik dasar dengan baik dan benar maka akan memudahkan mereka dalam mencapai hasil yang memuaskan dalam permainan, dalam permainan futsal ini menurut (Syariful Husna 2023) dari beberapa teknik dalam permainan futsal shooting adalah teknik yang dilakukan untuk penyelesaian akhir penyerangan pada permainan futsal karena shooting merupakan tendangan ke arah gawang yang harus dilakukan dengan keras dan tepat agar tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan tendangan ke arah gawang atau yang harus dilakukan dengan keras dan tepat agar tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Pada teknik shooting ini otot tungkai harus bekerja secara maksimal agar menghasilkan shooting yang keras dan tepat.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis adalah data tes ketepatan shooting dalam permainan futsal yang diteskan pada anggota

ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus, untuk dapat mengetahui apakah adanya pengaruh dari latihan *power* otot tungkai terhadap shooting futsal pada ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus. Adapun data yang disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest shooting	.245	15	.016	.874	15	.038
Posttest Shooting	.200	15	.110	.868	15	.032

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas pada data ini menggunakan teknik shapiro-Wilk yang umumnya digunakan untuk sampel berjumlah kecil atau kurang dari 50. Jika nilai sig  $\leq 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal sebaliknya jika nilai sig  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel uji normalitas didapat hasil uji normalitas dari data pretest nilai sig sebesar  $0,38 > 0,05$  dan data post test nilai sig sebesar  $0,32$  maka data variabel tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest shooting	32.00	15	10.142	2.619
	Posttest Shooting	49.33	15	9.612	2.482

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa nilai mean pretest sebesar 32.00 dan post test sebesar 49,33. Standar deviasi pretest 10,142 dan standar deviasi post test sebesar 9,612 . Dengan sampel berjumlah 15 siswa

**Tabel 3.** Paired Samples Test

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
1 Pretest shooting - Posttest Shooting	-17.33	14.376	3.712	-25.294	-9.372	-4.67	14	.000

Paired sampel t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata nilai shooting sebelum dan sesudah latihan *power* otot tungkai. Pada penelitian ini dilakukan analisis terhadap power otot tungkai terhadap shooting futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 cilimus menggunakan latihan *power* otot tungkai dengan menggunakan media karet atau resistance band. Hasil dari analisis tersebut mengungkapkan bahwa adanya perubahan dalam shooting yang dilakukan oleh siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus sepanjang perjalanan treatment. Berdasarkan pengolahan data dan analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap hasil tes, terdapat adanya peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes di mana nilai rata-rata tes awal sebesar 32,00 sedangkan tes akhir sebesar 49,33. Perbedaan kedua nilai rata-rata tersebut sebesar -17,333. Nilai Sig paired sample t test <0,05 yaitu sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh shooting futsal dengan latihan **power** otot tungkai.

## PEMBAHASAN

Teknik dasar bermain Merupakan salah satu bagian yang penting. Menurut (Asyhar et al. n.d.) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar nantinya pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan baik dan dapat menguasainya. Dalam Permainan futsal memiliki tujuan yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke

gawang lawan untuk mendapatkan kemenangan, berarti dalam permainan futsal teknik shooting menjadi teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena shooting merupakan penyelesaian akhir yang menentukan apakah tim tersebut dapat meraih kemenangan. Seorang pemain yang memiliki keterampilan shooting yang baik akan dapat dengan mudah mencetak gol untuk membawa timnya meraih kemenangan. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan data tes ketepatan shooting ke target oleh pemain yang diperoleh secara langsung, di mana tes tersebut dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh dari latihan *power* otot tungkai terhadap ketepatan shooting.

Dapat dilihat berdasarkan hasil dari uji normalitas diketahui bahwa data pretes dengan nilai Sig sebesar  $0,38 > 0,05$  dan diperoleh data post test dengan nilai Sig sebesar  $0,32$  maka data pada variabel tersebut berdistribusi normal, kemudian peneliti melakukan uji paired sample t-test dengan hasil Sig  $< 0,05$  itu sebesar  $0,000$  hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh shooting futsal dengan latihan *power* otot tungkai.

Dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap ketepatan shooting dalam dalam pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus. Di mana otot tungkai ini sangat berpengaruh terhadap ketepatan shooting sehingga ini perlu diperhatikan pada setiap latihannya dan diperlukan peningkatan untuk ketepatan shooting menggunakan latihan-latihan yang tepat sehingga nantinya hasil yang didapatkan akan maksimal pada saat melakukan shooting, karena syuting yang baik ialah shooting yang keras dan tepat sehingga tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal tersebut didukung oleh beberapa pendapat sebagai berikut: Dalam melakukan shooting atau menendang ke arah gawang terdapat beberapa otot yang bekerja atau di pergunakan untuk melakukan shooting yaitu otot tungkai karena panjang otot yang bagus akan lebih dominan melakukan shooting dan dapat menghasikan tendangan shooting yang keras dan kuat (Ramadhani 2017). Shooting yang baik agar dapat menciptakan gol harus memadukan antara

kekuatan dan akurasi tembakan agar shooting sulit diantisipasi oleh kiper lawan, dimana shooting ini dapat dilakukan oleh berbagai bagian kaki jadi dalam permainan futsal ini teknik shooting ini adalah teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dan juga melibatkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik (Seri Rezki Fauziah, 2019).

Penelitian ini dilakukan karena ketika peneliti ingin mengetahui apakah adanya pengaruh penelitian ini dilakukan karena ketika peneliti ingin mengetahui apakah adanya pengaruh latihan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting pemain futsal ekstrakurikuler SMA negeri 1 cilimus kemudian diakumulasi dan selanjutnya diolah data. Dapat diketahui ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMA negeri 1 cilimus cukup meningkat setelah dilakukannya latihan power otot tungkai, karena power sangat berpengaruh di mana untuk melakukan shooting futsal harus memiliki *power* otot kaki yang baik agar menghasilkan tendangan yang cepat tepat dan keras sehingga tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, maka perlu diperhatikan agar dapat meningkatkan ketepatan syuting dan keterampilan ketepatan shooting dalam suatu program latihan untuk meningkatkan keterampilan dan ketepatan shooting agar kemampuan syuting setiap pemainnya meningkat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ketepatan shooting dapat dipengaruhi oleh otot tungkai dengan ketepatan syuting dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMA 1 cilimus. Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan shooting dipengaruhi juga oleh kekuatan otot tungkai, maka perlu adanya latihan kekuatan otot tungkai untuk melatih otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan shooting yang maksimal.

## **REFERENSI**

Ardiansyah, Muhammad. 2020. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal."

*Jendela Olahraga* 5(2):160–67. doi: 10.26877/jo.v5i2.6240.

Asyhar, Muhammad, Asep Angga Permadi, Azhar Ramadhana Sonjaya, and Muchamad Ishak. n.d. "Journal of S.P.O.R.T." 619–31.

Daya, Kontribusi, and Ledak Otot. 2021. "Jurnal Patriot." 3:373–86. doi: 10.24036/patriot.v.

Purnomo, Hery. 2024. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&d.*

Rahmat, Mamat, Isna Daniyati Nursasih, and Risma Risma. 2023.

"Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola." *Jurnal Keolahragaan* 8(2):87. doi: 10.25157/jkor.v8i2.9594.

Ramadhani, Ahmad Fery. 2017. "KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN DAN KECEPATAN SHOOTING PADA PEMAIN FUTSAL MTs . SYARIF HIDAYATULLOH E-JOURNAL UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA."

Supriyanto, Nugroho Agung, Roni Fadlani, and Andi Fepriyanto. 2023.

"Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Ma Al-Amien Jambu Dengan Latihan Target Game Dalam Permainan Futsal." *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(1):12–22. doi: 10.32528/sport-mu.v4i1.18581.

Mielke, Danny . (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

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>

Fadlani, R., Supriyanto, N. A., & Fepriyanto, A. Peningkatan Akurasi Shooting Pemain MA Al-Amien Jambu dengan Latihan Target Game Dalam Permainan Futsal Improvement of Shooting Accuracy MA Al-Amien Jambu's Player with Target Game In Futsal.

- Adityatama, F. (2017) 'Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola', JUARA : Jurnal Olahraga.  
doi:10.33222/juara.v2i2.37.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor*, 12(2), 83-94.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87-94.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- 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), 149-159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI BUDIHARJA. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 301-312.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91-100.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Anas, M. R. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal Gl Fc Kota Blitar Tahun 2017. *Simki Techsain*, 2.
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). Pengembangan variasi latihan kekuatan otot tungkai dan otot perut untuk atlet futsal pada tim putri Universitas Negeri Malang. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30-36.
- SALVANO, S. (2021). HUBUNGAN KEKUTAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN

FUTSAL EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI  
(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).

- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56-65.
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237-246.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126.
- RAMADHANI, A. F. (2017). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Panjang Tungkai dan Konsentrasi terhadap Ketepatan dan Kecepatan Shooting pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8.
- Effendi, A. R. (2016). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Ketepatan Shooting Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Putra. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 94-101.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Arikunto, S. (2010). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet.Aksara.