
Metode Meningkatkan Ketepatan Shooting Ekstrakurikuler Futsal : *Systematic Literature Review*

Raihan Wahyudi¹, Mashud^{2*}, Herita Warni³

^{1,2,3} Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Artikel *review* ini bertujuan untuk ; 1) mengetahui implementasi metode latihan meningkatkan ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal, 2) mengetahui implementasi metode latihan meningkatkan ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler sepak bola, dan 3) mengetahui metode latihan yang relevan meningkatkan ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal. Artikel yang diulas berasal dari basis data *Google Scholar* dari tahun 2014 hingga 2024. Metode PICO digunakan untuk membuat pertanyaan dan pencarian jurnal, dan diagram alir PRISMA digunakan untuk mengidentifikasi artikel melalui proses ekstraksi dan penyaringan data. Dari 975 artikel yang diunduh, hanya 9 artikel hasil akhir yang telah melewati proses ekstraksi dan penyaringan dan akan dianalisis. Disimpulkan bahwa beberapa metode latihan seperti latihan permainan target, latihan plyometrik, latihan *wheel target*, latihan *dirt target*, dan latihan *drill* efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Dan metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler sepak bola adalah latihan dengan metode *plyometrik*.

Kata Kunci: Metode Latihan, Ketepatan *Shooting*, Ekstrakurikuler Futsal

Abstract

This review article aims to; 1) knowing the implementation of training methods to improve shooting accuracy in futsal extracurricular students, 2) knowing the implementation of training methods to improve shooting accuracy in football extracurricular students, and 3) knowing the relevant training methods to improve shooting accuracy in futsal extracurricular students. The reviewed article is from the Google Scholar database from 2014 to 2024. The PICO method is used to create queries and journal searches, and PRISMA flowcharts are used to identify articles through the process of data extraction and filtering. Of the 975 articles downloaded, only 9 of the final articles have passed the extraction and screening process and will be analyzed. It was concluded that several training methods such as target game training, plyometric training, wheel target training, dirt target training, and drill training were effective in improving shooting accuracy in futsal extracurricular activities. And the training method that can improve shooting accuracy in football extracurricular activities is training with the plyometric method.

Keywords: Training Methods, Shooting Accuracy, Futsal Extracurricular

Correspondence author: Mashud, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.
Email: mashud@ulm.ac.id



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 bagaikan kunci utama untuk membuka gerbang kesehatan dan kebugaran, dan harus dilakukan secara berulang agar manfaatnya optimal. Olahraga sebagai kunci utama untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. (Musthofa, Wiyanto, & Setyawan, 2019). Menurut Rahman & Warni (2017) Kegiatan olahraga bukan hanya untuk sekedar menjadi sehat ataupun sarana rekreasi. Olahraga telah berkembang menjadi lebih dari hanya sarana untuk menjaga kesehatan, menjadi kompetisi di mana individu atau tim bersaing satu sama lain (Widodo & Irawan, 2023). Program ekstrakurikuler olahraga merupakan inisiatif sekolah untuk mengembangkan prestasi, memastikan pembinaan berkelanjutan dan terkontrol, serta memelihara regenerasi prestasi dalam lingkungan sekolah (Widodo & Irawan, 2023). Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati oleh siswa adalah futsal. Futsal adalah salah satu jenis sepak bola yang menggunakan lapangan yang lebih kecil. Anda dapat bermain di lapangan dalam atau luar ruangan, siang atau malam. (Syafaruddin, 2019). Inti dari futsal adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang tim lawan. Untuk menghindari penjaga gawang menangkap bola, tendangan perlu dilakukan dengan kekuatan penuh dan tingkat akurasi yang maksimal (Basri, Anwar, Handayani, & Himawan, 2023). Oleh karena itu, seorang pemain futsal juga harus memiliki kemampuan dasar untuk melakukan tendangan ke gawang dengan tepat. (Buya, Tamunu, & Sumarauw, 2020).

Untuk bisa melakukan tendangan ke gawang dengan tepat sasaran secara konsisten, maka siswa ekstrakurikuler harus memiliki kemampuan ketepatan menendang yang baik, dan untuk memiliki kemampuan itu maka diperlukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dalam menendang bola dengan metode yang tepat bagi siswa ekstrakurikuler. Metode latihan merupakan suatu pendekatan ilmiah yang memberikan perlakuan terprogram untuk meningkatkan keterampilan, bakat, dan kondisi fisik seorang atlet tergantung pada olahraga yang dilakukan (Adhi, Sugiharto, &

Sunyoto, 2017). Pembinaan di sekolah biasanya diawali dengan mengajarkan teknik dasar bermain futsal (*passing*, kontrol, *dribbling*, *shooting*, *chipping*) serta strategi/taktik menyerang dan bertahan. (Mashud, Hamid, & Abdillah, 2019). Pada siswa ekstrakurikuler, jarang diterapkan metode latihan untuk meningkatkan keterampilannya termasuk untuk meningkatkan ketepatan menembak. Padahal metode latihan sangat penting dilakukan karena menurut Prayadi & Rachman (2013) Mengaplikasikan metode latihan merupakan cara efektif untuk memajukan prestasi dalam bidang olahraga. Maka sangat perlu untuk setiap ekstrakurikuler futsal diterapkan metode latihan yang tepat. Berangkat dari pentingnya penerapan metode latihan dan untuk mencapai tujuan pada permainan futsal yaitu untuk mencetak gol sebanyak mungkin maka sangat penting bagi penulis untuk mengetahui metode apa yang bisa digunakan untuk meningkatkan ketepatan tembakan pada siswa ekstrakurikuler.

Oleh karena itu, tujuan penulis adalah untuk menelaah artikel yang merupakan hasil penelitian yang mengulas tentang aspek-aspek peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan *software publish or peris* melalui *google scholar* dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

METODE

Selama proses akumulasi data, penulis mengumpulkan artikel-artikel nasional menggunakan *Google Scholar* dan alat pencarian '*Publish or Perish*', dengan fokus pada artikel yang diterbitkan dari tahun 2014 hingga 2024, demi memastikan kekinian jurnal, penulis menjalankan pencarian jurnal dalam rentang waktu 10 tahun terkini, penulis menggunakan metode PICO dalam pencarian artikel ini. Metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, dan Outcome*) dipergunakan pada artikel ini untuk memastikan kesesuaian pencarian dengan tujuannya (Badruddin, Ilyas, & Sulistiadi, 2022) . Metode PICO merupakan salah satu metode untuk memudahkan pencarian jurnal sebagai referensi (Khaulla Miandi & Peristiowati, 2022). Informasi tentang metode PICO dapat ditemukan di Tabel 1 yang terletak di bawah ini:

Tabel 1. Metode PICO

PICO	Keterangan
P (<i>problem/ Population</i>)	Kurangnya ketepatan <i>shooting</i>
I (<i>Intervensi</i>)	Upaya peningkatan ketepatan <i>shooting</i> ekstrakurikuler
C (<i>Comparison</i>)	Upaya peningkatan ketepatan <i>shooting</i> ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler sepak bola
O (<i>Outcome</i>)	Metode peningkatan ketepatan <i>shooting</i>

Menggunakan metode PICO akan memudahkan penulis untuk menemukan artikel yang relevan sebagai dukungan data dalam penelitian ini. Sebagai ilustrasi, penulis dapat merumuskan sejumlah pertanyaan dan mencari artikel menggunakan kata kunci seperti 'meningkatkan akurasi *shooting* futsal'. Kata kunci tersebut dapat langsung diinput ke dalam mesin pencari seperti *publish or perish* dengan memilih *google scholar*. Melalui teknik ini, penulis berhasil mengakses artikel-artikel yang diperlukan. Selanjutnya, penulis melanjutkan ke fase ekstraksi data, di mana kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan sebagai panduan dalam metode ini untuk memperoleh data yang lebih terfokus. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut akan dieliminasi (Ratih & Susanna, 2018).

Keterangan metode kriteria Inklusi dan Eksklusi dapat kita lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

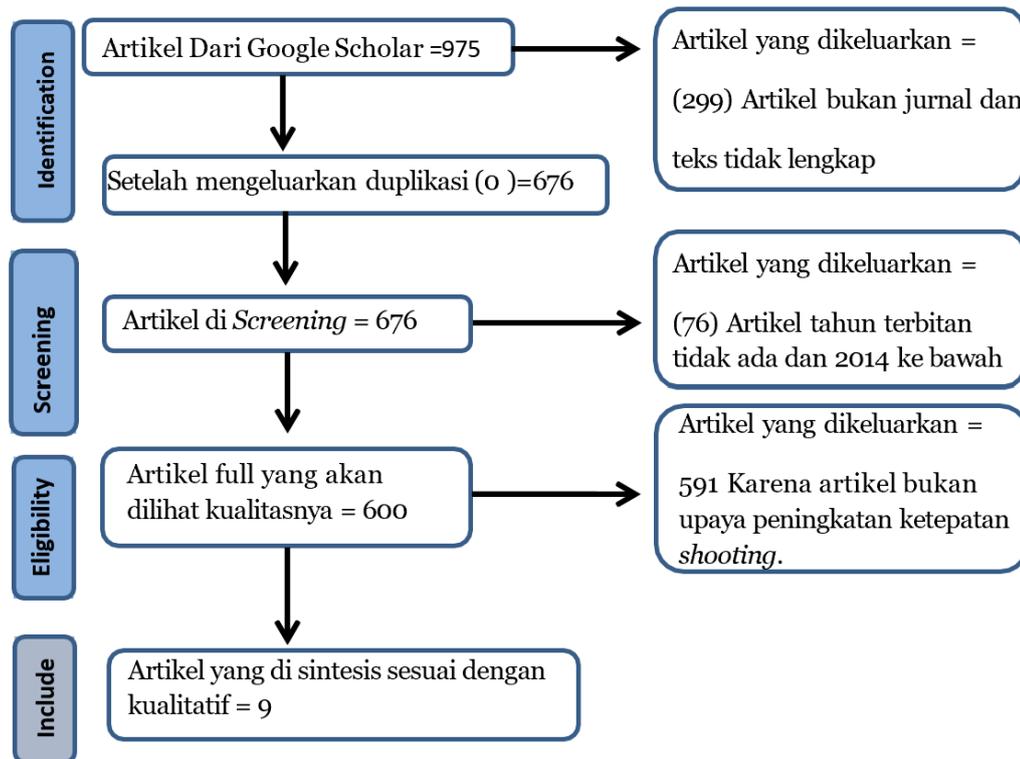
Tipe	Inklusi	Eksklusi
Tahun Terbit	2014-2024	Di bawah 2014
Variabel Penelitian	Ketepatan <i>shooting</i>	Selain peningkatan ketepatan <i>shooting</i>
Jenis Artikel	Artikel Penelitian/jurnal	Hasil Laporan penelitian (skripsi, tesis, disertasi)
Partisipan	Siswa ekstrakurikuler	Siswa SSB, atlet,
Scope Bahasan	Upaya peningkatan ketepatan <i>shooting</i> pada ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler sepak	Upaya Secara umum diluar dari pembahasan upaya untuk peningkatan ketepatan <i>shooting</i> pada ekstrakurikuler futsal dan

	bola	ekstrakurikuler bola	sepak bola
<i>Outcome</i>	Metode peningkatan ketepatan <i>shooting</i> pada ekstrakurikuler futsal & ekstrakurikuler sepak bola		

HASIL

Penulis menemukan 975 artikel dari pencarian di *Google Scholar*. Artikel-artikel ini kemudian diolah melalui serangkaian penyaringan. Pada penyaringan awal, 299 artikel ditolak karena tidak berasal dari jurnal dan tidak memiliki teks yang lengkap. Selanjutnya, 76 artikel lainnya dikeluarkan karena tidak memiliki tahun penerbitan yang jelas atau diterbitkan sebelum tahun 2014. Setelah evaluasi lebih lanjut, 589 artikel tambahan dieliminasi karena tidak berkaitan dengan usaha peningkatan akurasi tembakan dalam futsal atau sepak bola di kalangan siswa ekstrakurikuler, di fase terakhir, penulis mendapati 10 artikel yang sesuai dengan semua kriteria yang ditetapkan untuk dijadikan sampel dan akan dimasukkan ke dalam data penelitian untuk ditinjau, untuk memahami dengan lebih baik, rujukan pada gambar di bawah ini akan memberikan penjelasan yang lebih detail.

Gambar 1. Diagram Alir Prisma



Melalui proses analisis yang terhadap artikel, penulis berhasil mengidentifikasi 9 artikel yang sepenuhnya sesuai dengan kriteria yang ditetapkan untuk dijadikan data penelitian. Dari jumlah tersebut, 8 artikel berkaitan dengan ekstrakurikuler futsal dan 1 artikel tentang ekstrakurikuler sepak bola. Penulis merinci ulasan artikel tentang kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepak bola dalam tabel 3 dan tabel 4 di bawah ini:

Tabel 3. Outcome Metode Latihan Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Ekstrakurikuler Futsal

No	Nama Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
1	(Nurhadi, Simanjuntak, & Atiq, 2019)	<i>Self Talk Positif</i>	Di SMP Negeri 2 Jawai, latihan <i>self talk positif</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan <i>shooting</i> pada peserta ekstrakurikuler. Ini menunjukkan

			bahwa, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perawatan, kelompok eksperimen yang diberi latihan <i>self talk positif</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan <i>shooting</i> .
2	(Ramadhan, 2021)	Latihan permainan target	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan latihan permainan target berdampak positif pada akurasi shooting. Kesimpulan tersebut dapat dilihat dari hasil pengolahan data yang diperoleh yaitu $t_{hitung} -4.400 < t_{tabel} 4.500$ dengan nilai sig. yang diperoleh yaitu $0.002 < 0.05$.
3	(Mukti, Mahendra, & Rizhardi, 2023)	Latihan <i>plyometrics</i>	Dalam permainan futsal, peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang menunjukkan bahwa latihan <i>plyometric</i> berdampak pada ketepatan tembakan mereka. Dengan menggunakan uji statistik, dapat disimpulkan dari hasil analisis bahwa $t_{hitung} 14,038$ dan $t_{tabel} 2,093$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. artinya, "Ada pengaruh latihan <i>plyometrics</i> terhadap ketepatan <i>shooting</i> dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang".
4	(Karima, 2023)	Latihan <i>shooting</i> target	Di Smp Muhammadiyah 3 Randudongkal, nilai kelompok eksperimen $t_{hitung} (3,453)$ lebih besar dari $t_{tabel} (2,0484)$. Ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan peluru target berdampak pada ketepatan peluru menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal pada ekstrakurikuler. Selanjutnya, terjadi peningkatan dengan selisih 2,60 pada nilai mean

			<p>pretest 19,10 dan posttest 21,70, sementara nilai t hitung (3,453) lebih besar daripada nilai t tabel (1,833). Selanjutnya, ada penurunan sebesar 0,10 pada nilai mean pretest 20,50 dan posttest 20,40. Ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima perlakuan latihan permainan target memiliki dampak yang signifikan terhadap ketepatan shooting dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.</p>
5	(Subki & Bulqini, 2019)	Latihan <i>target games</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Target games</i> membantu peserta ekstrakurikuler SMK Diponegoro Sidoarjo meningkatkan kemampuan menembak dengan kaki bagian dalam. 2. Akurasi shooting dengan kaki bagian dalam setelah diberi latihan <i>target game</i> meningkat 8,85 persen.
6	(Suryadi, Maulana, & ..., 2021)	Latihan permainan target	<p>Peserta ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi menunjukkan peningkatan akurasi <i>shooting</i> sebagai hasil dari latihan motede menggunakan permainan target. Hasil Mean dari pretest 18,86 dan posttest 25,34 dengan selisih Mean 6,4 maka mengalami peningkatan. Terlihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < dari 0,05 maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.</p>
7	(Sidiq, 2023)	<i>Wheels target & dart target</i>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Kemudian, uji t <i>paired sample</i> digunakan pada data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> untuk</p>

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbedaan rata-rata. Uji *independent t test* menunjukkan bahwa menggunakan *wheel target* memiliki akurasi yang lebih baik dibandingkan dengan media *dart target*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Institut Indonesia Semarang memiliki akurasi *shooting* yang lebih baik dengan *wheel target* dibandingkan dengan *dart target*.

8	(Nugraheni, 2022)	Latihan target & Latihan <i>drill</i>	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa baik permainan target maupun latihan <i>drill</i> memiliki dampak yang signifikan, tetapi latihan <i>drill</i> memiliki dampak yang lebih besar daripada permainan target, dengan nilai kenaikan rata-rata latihan <i>drill</i> sebesar 4,1 dibandingkan dengan nilai kenaikan rata-rata permainan target sebesar 3,3.
---	-------------------	---------------------------------------	--

Tabel 4. Outcome Metode Latihan Untuk Meningkatkan Ketepatan *shooting* Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Nama Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
1	(Jusuf, 2023)	<i>Plyometric methode</i>	Hasil penelitian didapat bahwa metode latihan <i>plyometric</i> terdapat pengaruh terhadap ketepatan tendangan dan metode latihan <i>plyometric</i> secara signifikan mempengaruhi tendangan siswa

PEMBAHASAN

1. Metode latihan mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal.

Topik awal ini akan mengeksplorasi dan mengkritisi temuan dari artikel *review* yang menggunakan teknik latihan tertentu yang bertujuan untuk memperbaiki akurasi tembakan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Penulis mendapatkan 8 artikel yang mengkaji penggunaan metode latihan tertentu untuk memperbaiki presisi tembakan dalam program ekstrakurikuler siswa. Dari 8 artikel yang penulis kumpulkan efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler. Hasil ulasan artikel tersebut mengungkapkan beberapa penemuan, antara lain; 1) Metode *self talk positif* merupakan metode untuk latihan mental yang berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dan cocok diterapkan pada ekstrakurikuler futsal sebagai pelatihan mental pada siswa ekstrakurikuler (Nurhadi et al., 2019). 2) Penerapan metode latihan target dapat meningkatkan ketepatan shooting pada siswa ekstrakurikuler, ini senada dengan hasil dari penelitian oleh Ramadhan (2021), Karima (2023), Subki & Bulqini (2019), Suryadi et al. (2021), dan juga Nugraheni (2022). 3) Pada saat yang bersamaan Nugraheni (2022) juga melakukan penelitian untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan menggunakan metode *drill* dan hasilnya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. 4) Penggunaan metode *wheels target* dan *dart target* dilakukan secara bersama-sama oleh Sidiq (2023) dan hasilnya sama – sama berpengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *shooting*, tetapi *wheels target* lebih baik hasilnya daripada *dart target*.

2. Metode latihan mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola

Topik berikutnya akan mengulas temuan dari artikel *review* yang menggunakan metode latihan tertentu untuk tujuan peningkatan akurasi tembakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa.

Penulis mendapatkan 1 artikel yang mengkaji penerapan metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. Artikel tersebut ditulis oleh Jusuf (2023) dengan hasil penelitian didapat bahwa metode latihan *plyometric* terdapat pengaruh terhadap ketepatan tendangan secara signifikan.

Setelah mempelajari analisis artikel tentang metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi tembakan, penulis menyatakan bahwa; 1) untuk ekstrakurikuler futsal dominan ditemukan metode latihan target dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. 2) untuk ekstrakurikuler sepak bola ditemukan metode *plyometrik* yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

Berdasarkan analisis artikel yang dijelaskan sebelumnya, terungkap bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepak bola, 2 metode latihan yang paling sering digunakan untuk meningkatkan akurasi tembakan adalah latihan target dan latihan *plyometrik*. Kesimpulan ini menjadi penemuan kunci dan menawarkan perspektif baru dalam artikel ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penulis atas artikel penelitian, disimpulkan bahwa beberapa metode latihan seperti latihan permainan target, latihan *plyometrik*, latihan *wheel target*, latihan *dirt target*, dan latihan *drill* efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Dan metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler sepak bola adalah latihan dengan metode *plyometrik*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus atas dukungan yang diberikan selama proses ini berlangsung. Penghargaan yang mendalam juga ditujukan kepada dosen pembimbing, kepala sekolah, para guru pendidikan jasmani yang telah memberikan bimbingan, sehingga kegiatan bisa terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Sunyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I1.17315>
- Badruddin, H., Ilyas, J., & Sulistiadi, W. (2022). Strategi Branding Dalam Pemasaran Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 229–232. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32774>
- Basri, M. R. Al, Anwar, K., Handayani, H. Y., & Himawan, A. (2023). Peningkatan Ketepatan Shooting Sepak Bola Menggunakan Latihan Squat Jump. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 155–161. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.21045>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumaraw, F. D. (2020). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. Retrieved from www.stikes-khkediri.ac.id
- Jusuf, J. B. K. (2023). The Effect of the Plyometric Method on the Accuracy of Student Kicks in Extracurricular Football. *Inquest Journal*. <https://doi.org/10.53622/ij.v2i1.201>
- Karima, A. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Muhammadiyah 3 Randudongkal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, Vol. 5, pp. 21–25. STKIP Muhammadiyah Kuningan. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2272>
- Khaulla Miandi, R., & Peristiowati, Y. (2022). Pengaruh Akreditasi Untuk Meningkatkan Mutu Pelayanan dan Keselamatan Pasien di Rumah Sakit (Studi Sistematis Review). *Jurnal Ilmiah Perekam Dan Informasi Kesehatan Imelda (JIPIKI)*, 7(1), 80–87. <https://doi.org/10.52943/jipiki.v7i1.712>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal.

Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 28–38.
<https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>

Mukti, A. P., Mahendra, A., & Rizhardi, R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang. *Journal on Education*. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1506>

Musthofa, M., Wiyanto, A., & Setyawan, D. A. (2019). Minat Siswa Dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(1). Retrieved from <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/770%0Ahttp://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/770/520520621>

Nugraheni, W. (2022). Permainan Target Versus Latihan Drill Terhadap Akurasi Shooting Di Ekstrakurikuler SMAN 1 Sagaranten. *Physical Activity and Sport Journal (PIVOT)*. Retrieved from <http://178.128.211.76/index.php/pivot/article/view/81>

Nurhadi, T., Simanjuntak, V. G., & Atiq, A. (2019). Ketepatan Shooting Futsal Melalui Self Talk Positif Di SMP Negeri 2 Jawai. *Jurnal Pendidikan Dan* <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i1.39124>

Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>

Rahman, T., & Warni, H. (2017). *Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru Usia 12-15 Tahun*. 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>

Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknik Cisaat. *Movement and Education*. Retrieved from <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/mae/article/view/1430>

Ratih, S. P., & Susanna, D. (2018). Perceived effectiveness of pictorial health warnings on changes in smoking behaviour in Asia: A literature review. *BMC Public Health*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6072-7>

Sidiq, A. (2023). Pengaruh Wheels Target Dan Dart Target Untuk Meningkatkan Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Futsal. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*. Retrieved from <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4490>

Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29621>

Suryadi, O. R., Maulana, F., & ... (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal* Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/4228>

Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>

Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*. Retrieved from <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2926>