

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA
BERGERAK TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA
PEMAIN FUTSAL PUTRI BHINEKA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

NATAEL TIARA ADINDA HARELL PUTRI SABETHANI
NPM: 2015030172

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2026

Skripsi oleh:
NATAEL TIARA ADINDA HARELL PUTRI SABETHANI
NPM: 2015030172

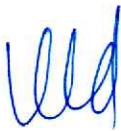
Judul:

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
BHINEKA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 16 Januari 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



M. Anis Zawawi, M.Or
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:
NATAEL TIARA ADINDA HARELL PUTRI SABETHANI
NPM: 2015030172

Judul:

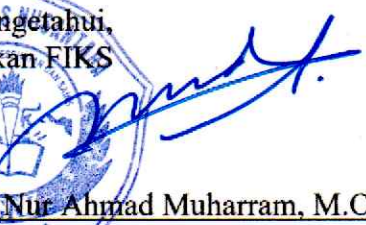
**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
BHINEKA KEDIRI**

Telah dipetahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or
3. Penguji II : M. Anis Zawawi, M.Or

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Natael Tiara Adinda Harell Putri Sabethani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/ 02 Desember 2001
Npm : 2015030172
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Januari 2026

Yang Menyatakan



NATAEL TIARA A.H
NPM: 2015030172

Motto:

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau,

Janganlah bimbang, sebab Akulah Allahmu,

Aku akan menguatkan engkau, menolong engkau dan akan menyokong engkau.

Dengan tangan kanan-Ku yang membenarkan.

(Yesaya 41:10)

Jangan takut akan masa depanmu.

Dia yang berjanji

Dia juga yang akan menepati tepat pada waktunya.

(Ulangan 31:6)

*Tidak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain. Jadilah dirimu sendiri
dengan versi terbaik dan tumbuhlah dengan jauh lebih indah*

Kupersembahkan karya ini untuk:

**Tuhan Yesus Kristus, Papa, Mama, Adik-adiku, Seluruh Keluargaku
tercinta dan Orang-orang yang selalu membantu dan mensupport saya.**

ABSTRAK

Natael Tiara Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Futsal Putri Bhineka Kediri

Kata kunci: shooting, ketepatan, bola bergerak, futsal

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal bhineka putri kediri. Futsal adalah olahraga dinamis yang membutuhkan gerakan cepat dan teknik dasar seperti umpan, kontrol bola, menggiring bola, dan menembak. *Shooting* diidentifikasi sebagai teknik penting untuk mencetak gol, namun banyak pemain, terutama di tim Bhineka Kediri, menunjukkan akurasi tembakan yang rendah dan sering meleset dari target Ketepatan shooting sangat diperlukan guna dapat melakukan shooting yang baik saat pertandingan.

Penelitian ini dilaksanakan pada 3 juni sampai dengan 30 juli 2025 yang dilaksanakan satu minggu 2 kali pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain satu kelompok pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan 10 pemain futsal wanita dari Bhineka Kediri, yang dipilih melalui pengambilan sampel total. Data dikumpulkan menggunakan uji akurasi *shooting* dengan bola bergerak yang diberikan pada jarak 10 meter dari gol futsal yang dibagi menjadi sembilan bagian mencetak gol.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kurangnya ketepatan shooting pemain pada saat permainan, hal ini berpengaruh dalam keberhasilan permainan. Peneliti menggunakan metode pra eksperimental dengan desain one grup pretest posttest design, teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan shooting. Hasil menunjukkan adanya peningkatan shooting dari siklus 1 sebesar 18,7 sedangkan siklus 2 sebesar 24. Ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan shooting sebesar 28%. Dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan bola bergerak dapat mempengaruhi ketepatan shooting.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA BERGERAK TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI BHINEKA KEDIRI ” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Bapak Weda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Weda, M.Pd dan Bapak M. Anis Zawawi, M.Or, yang telah memberi bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
6. Untuk cinta pertama saya, papa sayang terimakasih selalu berjuang tanpa mengenal kata lelah dan menyerah demi mengupayakan yang terbaik.

Terimakasih untuk setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau berikan hingga anakmu bisa sampai di tahap ini.

7. Untuk mama tersayang dan tercinta, terimakasih atas segala motivasi, semangat dalam mengarungi kerasnya dunia, terimakasih karena tidak pernah menuntut akan segala hal, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas, mendoakan tanpa henti dan terimakasih atas kesabarannya serta pengorbanannya.
8. Untuk anggota keluarga lainnya yang sangat penulis sayangi yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi kepada penulis.
9. Untuk seseorang yang tidak bisa disebutkan, terimakasih sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, sudah menemani, menjadi tempat cerita, keluh kesah serta memberi motivasi dan semangat serta dukungan selalu, terimakasih telah berkontribusi banyak, baik tenaga, materi maupun waktu, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk diriku sendiri, terimakasih sudah berusaha dan tidak lelah dalam kondisi apapun, berani melawan rasa takut, serta keraguan besar terbesar dalam diri, terimakasih untuk tidak menyerah dan terus melangkah dan berjuang meskipun kadang tak tau arahnya kemana dan sering merasa terlambat dari yang lain. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah tapi

kau sanggup melewati badai itu. Saya bangga padamu, saya tau perjuangan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian untuk melangkah kedepannya, semoga kamu mampu melewatinya, kamu berhak bermimpi dan kamu layak untuk sampai ditujuan bahagia itu, berbahagialah untuk segala proses bagi masa depan yang akan datang. Terimakasih Natael kamu hebat bisa melangkah sejauh ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 16 Januari 2026



NATAEL TIARA A.H
NPM: 2015030172

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Kajian Teori.....	6

1. Sejarah Futsal	6
2. Hakikat Futsal.....	8
3. Teknik Dasar Futsal	13
4. Hakikat Ketepatan	17
5. <i>Shooting</i> Menggunakan Bola Bergerak	18
6. Hakikat Latihan	22
7. Profil Tim Futsal Putri Bhineka Kediri	30
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	31
C. Kerangka Berfikir	34
D. Hipotesis penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Data Hasil Penelitian	45

2. Hasil Uji Prasyarat.....	47
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	36
Tabel 3. 2 Rincian Rencana Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> pada Pemain Futsal Putri Bhineka Kediri.....	.45
Tabel 4. 2 <i>Desriptif Statistik Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Ke Gawang Pada Pemain Futsal Bhineka Putri Kediri.....	46
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	47
Tabel 4. 5 Hasil <i>Paired Samples T-Test Pretest-Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	48
Tabel 4. 6 Hasil Peningkatan <i>Pretest-Posttest</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Bergerak	...49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal Standart Internasional	9
Gambar 2. 2 Ukuran Gawang Futsal.....	11
Gambar 2. 3 Teknik <i>Shooting</i>	14
Gambar 2. 4 Teknik <i>Passing</i>	15
Gambar 2. 5 Kontrol Bola.....	16
Gambar 3. 1 Lapangan Tes Tendangan <i>Shooting</i> ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter	41
Gambar 4. 1 Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Pada Pemain Futsal Putri Bhineka Kediri	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Kisi-kisi Instrumen Tes Penelitian.....	64
2 : Instrumen Tes Penelitian.....	65
3 : Program Latihan.....	67
4 : Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	74
5 : Surat Ijin Penelitian Tim Futsal Putri Bhineka Kediri.....	77
6 : Surat Balasan Tim Futsal Putri Bhineka Kediri.....	78
7 : Berita Acara Bimbingan.....	79
8 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	81
9 : Bukti Dokumentasi Penelitian.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Futsal adalah satu-satunya bentuk resmi sepak bola dalam ruangan yang diakui oleh *International Football Association (FIFA)*. Itu menerima format sepak bola dalam ruangan resmi FIFA pada 1980-an, ketika itu dianggap sebagai versi sepak bola luar ruang yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal dimainkan di semua benua di lebih dari 100 negara dengan 12 juta pemain. Sejarah futsal dimulai oleh seorang Uruguay, yaitu Juan Carlos Martini, dan FIFA membuka futsal sejak tahun 1930 (Rusmana et al., 2021)

Futsal merupakan olahraga yang populer di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum. Pada dasarnya futsal memiliki karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemainnya bergerak cepat dan dinamis di lapangan. Selain itu, pengertian futsal adalah permainan bola yang dimainkan dengan cepat di lapangan kecil (Collins et al., 2021). Dalam permainan futsal tidak hanya tentang kecepatan, tetapi juga tentang teknik-teknik dasar yang perlu dipelajari untuk meningkatkan performa pemain dalam permainan tersebut. Futsal memiliki berbagai teknik dasar diantaranya teknik passing, penguasaan bola, *dribbling* dan *shooting* (Shalahudin & Sifaq, 2023).

Shooting dalam permainan futsal adalah salah satu teknik yang penting dan harus dikuasai oleh pemain, *shooting* adalah menendang bola menggunakan kaki yang terkuat. Teknik ini sangat penting dalam permainan futsal guna mencetak gol ke dalam gawang lawan. Teknik dasar *shooting* merupakan teknik yang sering digunakan karena sangat berpeluang gol yang tinggi. Menurut (Dwi, 2020), menendang dan mengoper adalah teknik bermain futsal yang dominan. Menurut Soekatams (2005:84) Menembak

adalah “salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang”. Dalam memberikan materi latihan, khususnya menembak, pelatih harus dapat mengembangkan faktor-faktor yang dapat membantu mencapai hasil yang maksimal, karena teknik menembak memerlukan banyak tenaga (Mahanani & Nanang, 2021). Mengingat betapa pentingnya *skill shooting* dalam futsal. Oleh karena itu, latihan akurasi *shooting* harus dilakukan dengan cermat dan berulang kali, agar beban latihan bertambah dari hari ke hari, dan akurasi *shooting* meningkat.

Teknik menembak atau biasa disebut dengan *shooting* itu sangat penting selain itu *shooting* memiliki arti salah satu teknik dasar permainan futsal, dimana pemain melakukan tendangan atau tendangan keras ke arah gawang lawan untuk mencetak gol. Menurut John D. Calm (2008:84) *Shooting* adalah menendang dengan keras yang gunanya untuk mencetak gol. Hal juga merupakan bagian tersulit karena membutuhkan ketenangan, kedewasaan, dan kecerdikan dalam menembak sehingga kiper tidak bisa menjangkau atau menahannya (Alfarizi et al., 2024). Kesalahan yang sering terjadi dalam *shooting* adalah ketidaktepatan dalam melakukan *shoot on target*. Futsal merupakan olahraga yang pemainnya diharuskan selalu bergerak dan cepat dalam mengambil keputusan. Ketepatan menembak adalah ketepatan dimana bola ditembakkan secara tepat dan sempurna ke arah sasaran yang dituju (Wahid et al., 2025). Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya latihan ketepatan *shooting* pada program latihan yang disediakan maka dari itu harus diberikannya latihan-latihan *shooting* menggunakan bola bergerak.

Penulis memilih melakukan penelitian di tim futsal putri Bhineka Kediri karena peneliti pernah bergabung menjadi bagian tim futsal putri Bhineka Kediri. Dalam beberapa *event* futsal terkhusus tim futsal putri Bhineka Kediri ikut serta meramaikan dan seringkali menjadi juara di tingkat regional. Tim futsal putri Bhineka Kediri juga ikut berpartisipasi dalam membentuk dan mencari bibit pemain muda untuk futsal putri. Akan tetapi

sering kali juga menelan kekalahan karena dalam segi permainan sudah bagus tetapi dalam segi penyelesaian peluang sangat kurang. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti tentang *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting*. Agar dalam proses latihan pemain dapat meningkatkan kekurangannya dalam melakukan ketepatan *shooting* ke gawang, dan hal tersebut akan meningkatkan juga prestasi dalam tim futsal putri Bhineka Kediri dimasa yang akan datang ke depannya.

Berdasarkan observasi yang telah saya lakukan terhadap pemain futsal putri Bhineka Kediri saat melaksanakan pelatihan dapat dikatakan bahwa terdapat pemain yang kurang akurat dalam melakukan *shooting*. Sering kali teknik menembak yang salah sehingga menyebabkan ketidak tepatan dalam perkenaan bola, misalnya posisi kaki yang tidak lurus dan ayunan kaki yang tidak sejajar dengan tendangan. Nyatanya, masih banyak pemain yang bolanya tidak mengarah ke gawang bahkan terangkat jauh dari gawang hal ini dapat dipengaruhi kurangnya materi latihan terkait dengan teknik dasar *shooting* bola menjadikan proses latihan kurang maksimal dan belum adanya penerapan latihan *shooting* menggunakan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Bhineka Kediri. Dengan menambahkan latihan *shooting* menggunakan bola bergerak harapannya *shooting* pemain kearah gawang dapat tepat sasaran. Berdasarkan pencarian yang saya lakukan menggunakan *tools publish or perish*, selama 10 tahun terakhir tidak ada penelitian yang membahas tentang ketepatan *shooting* dengan latihan *shooting* menggunakan bola bergerak, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan permasalahan tersebut. Uraian di atas penulis memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal Putri Bhineka Kediri”. Penelitian ini dilakukan guna mendapatkan solusi dan menemukan hasil untuk uraian masalah dalam ketepatan *shooting* pemain futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Rendah dan kurang maksimalnya ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri Bhineka Kediri.
2. Perlunya ketepatan *shooting* para pemain futsal putri Bhineka Kediri dengan metode latihan *shooting* menggunakan bola bergerak.
3. Keberhasilan dalam melakukan *shooting* masih rendah, misalnya bola menyamping dan melambung dari gawang.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang salah dalam permasalahan dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putri Bhineka Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri Bhineka Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri Bhineka Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas terdapat tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri Bhineka Kediri.

2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal putri Bhineka Kediri.

F. Kegunaan penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan nantinya akan memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoretis maupun secara praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, terkhusus bagi pelatih futsal supaya dapat memberikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan baru dalam melatih ketepatan *shooting* pemain futsal dengan bola bergerak.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas tentang peningkatan ketepatan *shooting* futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemain, untuk evaluasi terhadap ketepatan *shooting* futsal yang salah sehingga ketepatan *shooting* futsal akan meningkat.
- b. Bagi pelatih, sebagai bahan informasi untuk pelatih dalam peningkatan ketepatan *shooting* khususnya untuk pemain futsal.
- c. Bagi tim, dengan dilakukannya penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak pelatih dan jajarannya harus lebih mengoptimalkan prestasi pemain untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, Sudrazat, & Rukmana. (2024). Pengaruh Latihan Pola Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i1.26060>
- Asih, W., & Ridwan, M. (2023). Vol. 3, No.2, Mei 2023. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3(2), 123–129.
- Banjarani, W. A., Wijayanto, B., & Dinata, V. C. (2024). *Penerapan Permainan Silang Bulat Silang Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Peserta Didik*. 2(04), 281–289.
- Castillo, M., Mart, M., Penichet-Tom, A., Sell, S., Gonz, E., Hurtado-S, A., & Sospedra, I. (2022). *Applied Sciences Relationship Between Body Composition And Performance Profile Characteristics In Female Futsal Players*.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). Pemahaman Strategi Dan Taktik Dalam Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Cihaurbeuti. *Unigal Repository pemahaman Strategi Dan Taktik Dalam*, 167–186.
- Dwi, P. (2020). Survey Minat Dan Motivasi Pemain Futsal Smp. Negeri 21 Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 25.
- Gadea-Uribarri, H., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Villavicencio, E., Sergio, L., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External Load Evaluation In Elite Futsal : Influence Of Match Results And Game Location With IMU Technology. *Journal Of Functionl Morphology*.
- Handoko, D. (2022). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kapten Tim Futsal Dengan Metode Analytical Hierarchy Process (Ahp). *Jurnal Ilmiah Informatika Dan Ilmu Komputer (Jima-Ilkom)*, 1(September), 77–86.

- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan , Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i4.4047>
- Ibnu, & Eko. (2023). Tingkat Keterampilan Shooting Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Sambung Macan. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*, 1–10.
- Katanic, B., Bjelica, D., Sebic, L., Preljevic, A., Stankovic, M., & Brkic, S. (2023). Comparative Analysis Of Anthropometric Characteristics And Body Composition Among Elite Female Futsal Players In Montenegro , North Macedonia And Croatia. *Sportmont*, 21, 77–81. <https://doi.org/10.26773/Smj.231012>
- Mahanani, & Nanang, I. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian. In *Metodologi Penelitian*.
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmento, H. (2022). Talent Identification And Development In Male Futsal: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental*, 19.
- Méndez-Dominguez, C., Nakamura, F. Y., & Travassos, B. (2022). Editorial : Futsal Research And Challenges For Sport Development. *International Journal Of Environmental*, 13(March), 1–3. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.856563>
- Miguel, L., Hern, C., Carlos, L., & Jorge, S. (2024). Injuries In Female Futsal Players : A Systematic Review. *International Journal Of Environmental*.
- Nusa, A., & Alficandra. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap

- Team Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan. *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singinggi*, 6(2655–6022), 3478–3484.
- Restami, D., Syaputra, R., & Perdima, F. E. (2026). Tingkat Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Di Universitas Dehasen Bengkulu Level Of Dribbling Skills In Futsal Games Among Extracurricular Players Of Himajas Putri At Dehasen University Bengkulu. *Journal Of Multidisciplinary Research*, 2(2), 63–72.
- Ridha, N. (2017). Paradigm. *Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian*, 17(1829–8419), 672–673. <https://doi.org/10.1111/Cgf.13898>
- Rozi, M. F., Resmana, R., Selviani, I., & Okilanda, A. (2022). Imagery And Agility Training : How Do They Affect The Reaction Ability Of Futsal Goalkeepers ? *Physical Education Theory And Methodology*, 7989, 325–332. <https://doi.org/10.17309/Tmfv.2023.3.02>
- Rusmana, R., Budiman, & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 47–49.
- Santosa, A., Syamsudar, B., & Irfan, M. (2024). Playing Approach To Passing Skills In Learning Futsal Sports. *Journal Of Physical And Outdoor Education Vol.*, 6(1), 110–118.
- Saputro, W., Yudha, B., & Andini, A. (2026). Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(2021), 1579–1585.
- Shalahudin, f., & sifaq, a. (2023). Jpo: jurnal prestasi olahraga surabaya. *Jpo: jurnal prestasi olahraga*, 6(1), 20–24.
- Suryadi, D., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, J. I., & Tanjungpura, U.

- (2022). Edu Sportivo. *Indonesian Journal Of Physical Education*, 3, 100–110.
- Suryadi, & Rubiyanto. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(I), 1–8.
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas) Usmadi. *Inovasi Pendidikan*, 7(.2655-4875 Fkip), 50–62.
- Wahid, M., Nawir, N., Rhesa, M., Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Syahab, M. (2025). Dari Imajinasi Ke Presisi: Pelatihan Mental Imagery Bagi Atlet Panahan Pelajar Kabupaten Maros. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 179–185. <https://Journal.Mediazayna.Org/Index.Php/Literaabdi/Index>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administras*, 3(2685–2527), 96–102.
- Zusyah, & Awang. (2023). Champions : Education Journal Of Sport , Health , And Recreation Futsal Playing Skill Level Of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal Of Sport, Health, And Recreation*, 1(3), 1–5.