



**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN
FUTSAL PRATAMA FAMILY U-16**

Luis Firmando¹, Andri Gemaini², Sazeli Rifki³, Hadi Feri Fajri⁴

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

Corresponding author email: Firmando090117@gmail.com

Received: artikel dikirim 10 Juli 2025 Revised: artikel direvisi 10 Agustus 2025, accepted: artikel diterima: 13 September

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki bagaimana latihan target berdampak pada ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family U-16. Salah satu keterampilan dasar futsal yang sangat penting untuk mencetak gol adalah *shooting*. Namun, banyak pemain masih kesulitan melakukannya dengan tepat. Desain *one group pretest-posttest* digunakan untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini memanfaatkan seluruh 16 anggota klub futsal Pratama Family U-16. Ketepatan *shooting* diuji dengan instrumen penelitian dengan jarak 10 meter ke area yang ditetapkan. Setelah *pretest* dan *posttest* dikumpulkan, data diuji dengan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family adalah 7,120 lebih besar daripada t tabel 1,753, dan nilai signifikansi 0,000 lebih rendah daripada 0,05. Terdapat peningkatan sebesar 39,85 % terhadap ketepatan shooting pemain tim pratama family. Pelatih dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan saat mereka membuat rencana latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal

Kata kunci: latihan target, ketepatan *shooting*, futsal

How to Cite: Luis Firmando, Andri Gemaini, Sazeli Rifki, Hadi Peri Fajri (2025). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Pratama Family U-16. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 176-183. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



THE EFFECT OF TARGET TRAINING ON THE SHOOTING ACCURACY OF PRATAMA FAMILY U-16 FUTSAL PLAYERS

Abstract : This study investigates how target practice affects the shooting accuracy of Pratama Family U-16 futsal players. One of the basic futsal skills that is very important for scoring goals is shooting. However, many players still find it difficult to do this accurately. A single-group pretest-posttest design was used to conduct this study. This study utilized all 16 members of the Pratama Family U-16 futsal club. Shooting accuracy was tested using a research instrument at a distance of 10 meters to a designated area. After the pretest and posttest were collected, the data were tested using a *t*-test with a significance level of 0.05. Based on the data obtained, it was found that the shooting accuracy of Pratama Family futsal players was 7.120 greater than the *t*-table of 1.753, and the significance value of 0.000 was lower than 0.05. There was an increase of 39.85% in the shooting accuracy of the Pratama Family team players. Coaches can use this research as a consideration when they make appropriate training plans to improve the shooting accuracy of futsal players.

Keywords: target practice, shooting accuracy, futsal

PENDAHULUAN

Futsal adalah jenis olahraga permainan bola besar (Zainuddin & Yusuf, 2021). Setiap regu dapat memiliki pemain cadangan selain pemain utama. Lapangan futsal tidak memiliki net atau papan seperti permainan sepak bola di lapangan lebih kecil yang dimainkan di dalam ruangan. (Suripatty et al., 2021) Futsal juga didefinisikan sebagai permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Semua pemain bermain secara merata dan dapat bermain kapan saja, bahkan selama fase bertahan atau menyerang. Dalam futsal, semua pemain bermain secara merata dan dapat bermain kapan saja, bahkan selama fase bertahan atau menyerang. Selain itu, pemain dapat mengejutkan lawan dan maju sepanjang permainan dengan eksekusi yang cepat dan tepat. (Barron et al., 2020).

Tujuan permainan futsal adalah memanipulasi bola dengan kaki untuk memasukkannya ke gawang lawan. Futsal adalah permainan 2 x 20 menit dengan intensitas cukup tinggi dan aktivitas berulang yang membutuhkan kemampuan fisik, taktis, dan 9 teknis yang tinggi dari pemain. Lapangan futsal memiliki ukuran sekitar empat puluh meter x dua puluh meter, dengan target tiga meter x dua meter. Menurut pendapat lain, (Perdana et al., 2019) menyatakan bahwa futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Permainan futsal memiliki tujuan dengan bermain menggunakan kaki untuk memanipulasi bola dan memasukkannya ke gawang lawan. Lima pemain utama dan lima pemain cadangan dapat dimasukkan ke dalam setiap regu.

Ketepatan dalam melakukan *shooting*, terutama saat *shooting* menggunakan punggung kaki, adalah keterampilan penting yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Tendangan punggung kaki dianggap efektif untuk membuat tendangan yang kuat dan akurat. (Permana, 2021) berpendapat bahwa senjata paling efektif untuk memperoleh gol adalah *shooting* futsal, yang bisa dilakukan dengan punggung, ujung kaki, dan kaki bagian dalam. Atlet harus melatih kemampuan *shooting* yang tepat karena sangat penting untuk mencetak gol. Tetapi tidak hanya kekuatan yang diperlukan, tetapi ketepatan dan akurasi juga sangat penting dalam shooting. Rasa bola adalah kuncinya. Maksudnya adalah bagaimana sensasi yang dirasakan ketika kaki bersentuhan dengan bola.

Sebuah program pelatihan yang tepat sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kondisi tubuh mereka. Latihan adalah jenis latihan fisik yang dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan dengan rencana untuk meningkatkan kebugaran (Nasrulloh & Prasetyo, 2021). Latihan juga disebut sebagai proses mempersiapkan tubuh atlet untuk performa yang lebih baik dengan memberikan beban fisik dan mental secara teratur, terarah, beringsat, dan berulang (Fahrizqi et al., 2021).

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, salah satunya adalah latihan target. Latihan target adalah latihan yang difokuskan pada peningkatan akurasi tendangan dengan memberikan target spesifik kepada pemain untuk dicapai. Pemain dituntut untuk menendang bola ke arah target tertentu dengan akurasi yang tinggi. Dalam latihan ini, aspek ketepatan menjadi fokus utama, karena pemain harus membidik dan mencapai target yang telah ditentukan. Latihan ini juga bertujuan meningkatkan konsentrasi pemain dalam situasi yang lebih terstruktur dan terkendali. Menurut penelitian, Latihan yang menekankan pada tujuan spesifik, seperti permainan target, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol motorik halus dan fokus visual (Green & Bavelier, 2012).

Karena tendangan shooting sangat penting dalam futsal, perlu ada upaya untuk meningkatkan ketepatan tendangan shooting siswa. Untuk membantu mereka dalam bermain secara individu maupun kelompok, siswa harus mahir dalam berbagai teknik dasar bermain futsal. Oleh karena itu, pemain pemula atau siswa sekolah harus dilatih dengan baik dan benar.

Melihat pentingnya akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola dan futsal, memilih metode latihan yang tepat menjadi sangat krusial. Latihan yang terfokus pada target tertentu mampu melatih konsentrasi dan teknik secara langsung, sementara latihan yang bersifat lebih menyenangkan dan fleksibel dapat memberikan efek positif pada mentalitas dan motivasi pemain.

Salah satu klub futsal yang perlu mendapatkan perhatian untuk peningkatan prestasi adalah Pratama Family, sebuah klub yang berlokasi di Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Klub ini didirikan pada tahun 2011 dan terdiri dari pemain-pemain muda. Mayoritas pemainnya merupakan siswa dari SMAN 1 Sungai Penuh, dan pelatih utama klub ini juga merupakan guru olahraga di sekolah tersebut. Pelatih club futsal Pratama Family adalah Bapak Arifqi Perdana, M.Pd, beliau merupakan seorang alumni Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang sudah memiliki beberapa lisensi diantaranya physical conditioning level 1, Futsal AFC level 1, lince D PSSI, dan juga mempunyai *google certified educator* level 1. Pratama Family memiliki struktur organisasi tim yang terdiri dari manajer, pelatih kepala, asisten pelatih, serta pelatih kiper.

Klub Futsal Pratama Family U-16 di Kota Sungai Penuh memiliki masalah dengan tembakan yang tidak akurat, yang menyebabkan banyak peluang gagal digunakan. Bola yang dihasilkan dari tendangan sering melenceng dari sasaran atau mudah ditangkap oleh kiper lawan. Untuk menyelesaikan masalah ini, metode latihan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Permainan target, latihan yang menekankan ketepatan tendangan pada target tertentu, dianggap efektif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* pemain futsal Pratama Family U-16.

Metode penelitian

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan rancangan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Metode eksperimen dipahami sebagai suatu pendekatan yang dilakukan secara terstruktur untuk mengungkapkan adanya hubungan yang bersifat sebab-akibat (*causal-effect relationship*). (Sukardi, 2015). Dengan menggunakan desain "*One Group Pretest-Posttest Design*", penelitian ini akan lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan pretest yang dilakukan sebelum perlakuan dan posttest yang dilakukan setelah perlakuan (Sugiyono, 2021).

Penelitian melibatkan semua pemain futsal Pratama Family U-16, yang berjumlah 16 orang, sebagai sampel total.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family U-16:

Tabel 1: Data *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	9	12	3
2	7	9	2
3	8	13	5
4	10	18	8
5	7	9	2
6	10	14	4
7	8	9	1
8	9	10	1
9	7	12	5
10	12	15	3
11	8	9	1
12	9	13	4
13	8	11	3
14	6	10	4
15	11	14	3
16	9	15	6

Berdasarkan data pada Tabel 1, nilai *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family U-16 berkisar antara 6–12, sedangkan nilai *posttest* meningkat menjadi 9–18. Selisih peningkatan skor berkisar antara 1 hingga 8 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan hasil *shooting* setelah perlakuan latihan diberikan.

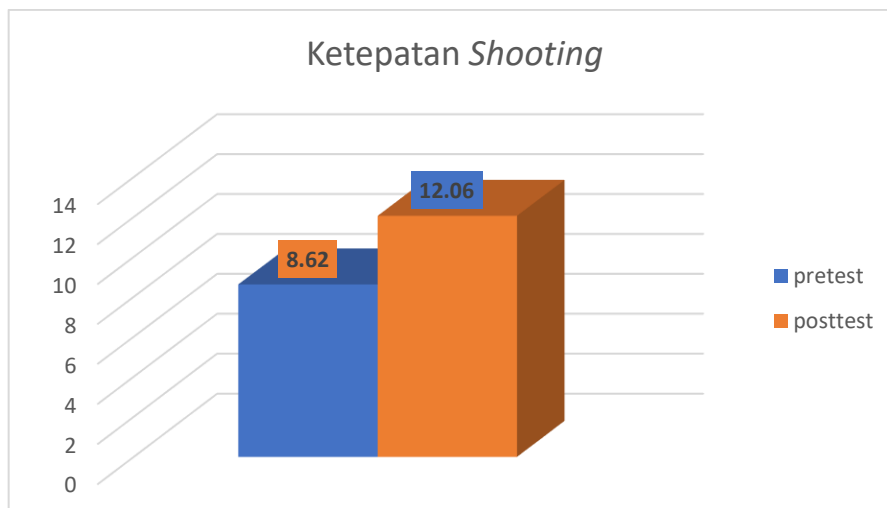
Tabel 2 menampilkan deskripsi statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family secara keseluruhan:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	16	16
<i>Mean</i>	8,62	12,0625
<i>Median</i>	8,5	12
<i>Mode</i>	9	9
<i>Std, Deviation</i>	1,53	2,69
<i>Minimum</i>	6	9
<i>Maxsimum</i>	12	18

Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family meningkat dari 8,62 pada *pretest* menjadi 12,06 pada *posttest*. Nilai tengah (*median*) juga naik dari 8,5 menjadi 12, dengan nilai yang paling sering muncul (*mode*) tetap pada angka 9. Nilai *standard deviation* meningkat dari 1,53 menjadi 2,69, menandakan adanya variasi hasil yang lebih besar setelah perlakuan. Rentang skor juga mengalami peningkatan, dari minimum 6–12 pada *pretest* menjadi 9–18 pada *posttest*, yang menunjukkan adanya peningkatan performa ketepatan *shooting* pada seluruh peserta setelah pelatihan.

Gambar berikut menunjukkan diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family:



Gambar 1. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting Pemain Futsal Pratama Family

Gambar diatas menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* pemain futsal Pratama Family rata-rata 8,62 sebelum tes dan meningkat menjadi 12,06 setelah tes.

Untuk memastikan apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal, uji normalitas dilakukan. Uji normalitas ini dihitung dengan rumus *Shapiro-Wilk*, dan pengolahan komputer dilakukan dengan program SPSS 23. Hasilnya ditunjukkan dalam Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data		P	Sig.	Keterangan
Ketepatan Shooting	Pretest	0.615	0.05	Normal
	Posttest	0.162	0.05	Normal

Tabel 3 menunjukkan bahwa data pretest-posttest ketepatan shooting pemain futsal dari Pratama Family memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, yang menunjukkan bahwa variabel berdistribusi normal. Hasil lengkap dapat ditemukan dalam lampiran.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengevaluasi kesamaan sampel, yang berarti varian populasi seragam atau tidak. Metode homogenitas menyatakan bahwa uji homogen jika p lebih dari 0,05, dan jika p kurang dari 0,05, uji dianggap tidak homogen. Tabel 4 menunjukkan hasil uji homogenitas:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest Ketepatan Shooting	0,857	Homogen

Data pretest-posttest ketepatan shooting pemain futsal dari Pratama Family menunjukkan homogenitas, seperti dalam Tabel 4 di atas. Nilai sig. p > 0,05. Hasil lengkap tersedia dalam lampiran.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian diuji dengan analisis uji t paired sample t (df= n-1). Penelitian ini menggunakan SPSS 23.

- a) Ho: Latihan target tidak mempengaruhi ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family
- b) Ha: Latihan target mempengaruhi ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family.

Jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan nilai sig kurang dari 0,05, maka temuan penelitian dinyatakan signifikan. Data yang diperoleh dari analisis tersebut disajikan dalam Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Shooting setelah diberikan Latihan Target

Ketepatan Shoting	Rata-Rata	T Hitung	T Tabel	Sig.(2-tailed)
Pretest	8,625	7.120	1.753	0.000
Posttest	12,062			

Menurut Tabel 5, t hitung 7,120 dan t tabel (df 17) 1,753 masing-masing memiliki nilai signifikansi p sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa t hitung 7,120 lebih besar daripada t tabel 1,753, dan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Karena itu, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan, "Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family", diterima.

Tabel 6 menunjukkan hasil analisis persentase peningkatan ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family setelah diberikan latihan target:

Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan Shooting setelah diberikan Latihan Target

Ketepatan Shoting	Rata-Rata	Selisih	Persentase
Pretest	8,625	3,4375	39.85%
Posttest	12,0625		

Tabel 6 di atas menunjukkan hasil analisis bahwa latihan target meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal Pratama Family sebesar 39,85%.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan target memiliki efek yang signifikan sebesar 39,85% terhadap ketepatan tendangan pemain futsal Pratama Family. Temuan ini sejalan dengan penelitian. (Belay, 2022) yang menemukan bahwa pemain dengan melakukan latihan permainan target, siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri dapat meningkatkan ketepatan tendangan punggung kaki. Studi lain yang dilakukan oleh (Darma et al., 2021) menemukan bahwa latihan permainan target dan ketepatan tembakan pemain Bale Junior FC sangat terkait.

Peningkatan kemampuan disebabkan oleh hubungan antara pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan baru, yang hubungan ini semakin kuat ketika dilakukan berulang kali. Hal ini berdasarkan teori hukum latihan, yang menyatakan bahwa pengulangan adalah prinsip utama dalam belajar. penguasaan materi meningkat dengan frekuensi pengulangan. (Tomporowski & Pesce, 2019). Menurut (Bompa, 2019) latihan membutuhkan kemampuan otomatis untuk menguasai stabilitas dan teknik. Pembelajaran gerak, juga dikenal sebagai pembelajaran motorik, adalah kumpulan tindakan yang terkait dengan pengalaman atau praktik yang menghasilkan peningkatan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja terampil. menurut (Tim-othy D. Lee, 2017).

Shot atau tendangan ke gawang adalah senjata paling ampuh untuk memperoleh gol dalam permainan futsal. Meskipun teknik ini tampaknya mudah, shooting futsal membutuhkan fokus dan ketepatan sasaran. (Permana, 2021). Pemain futsal biasanya melakukan shooting dengan ujung kaki, kaki bagian dalam, atau punggung kaki saat bermain futsal, tetapi shooting dengan punggung kaki dianggap lebih efektif. Kemampuan melakukan *shooting* secara tepat dan akurat sangat diperlukan karena adanya tekanan permainan, keterbatasan waktu dan area, kelelahan, dan pengawasan lawan yang ketat.

Proses berulang kali berlatih yang semakin berat seiring waktu dikenal sebagai latihan (Harsono, 2017). Salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk menendang gawang adalah latihan permainan target. Jenis latihan ini berfokus pada aktivitas permainan yang membutuhkan ketepatan dan ketelitian yang tinggi untuk menghasilkan nilai.

Permainan target adalah jenis permainan di mana pemain harus teliti, fokus, santai, dan fokus. Ketika bola ditendang menuju sasaran tertentu, pemain memperoleh poin. Semakin sering pemain berhasil mengarahkan bola ke sasaran, semakin banyak skor yang dikumpulkan. Semakin sering pemain berhasil mengarahkan bola ke target, semakin banyak skor yang dikumpulkan. Karena hampir setiap permainan memiliki sasaran atau tujuan tertentu, permainan target ini dapat dianggap sebagai dasar dari berbagai bentuk permainan lainnya.

Menurut (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020), Latihan permainan target ini mencakup berbagai jenis latihan. , termasuk gol, gol giring, gol zig-zag, dan gol bola.

1. Dalam permainan goaling, bola futsal digunakan untuk menembak sasaran di ujung gawang. Penendang dan target berjarak enam hingga sepuluh meter. Bola yang berhasil ditendang dan mengenai target akan mendapatkan nilai lima poin. Sebaliknya, bola yang tidak mengenai target tidak menerima poin. Seorang pemain diharapkan dapat memperoleh pemahaman baru tentang materi permainan yang akan mereka pelajari melalui permainan ini.
2. Pada latihan gol giring, pemain sudah diarahkan sesuai dengan materi inti. Dalam latihan ini, kaki bagian dalam digunakan untuk menggerakkan bola sebelum diarahkan ke target. Pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melepaskan tembakan ke target dari jarak enam dan sepuluh meter. Bola yang mencapai target akan menerima nilai lima, sedangkan bola yang tidak mencapai target akan menerima nilai nol.
3. Tujuan permainan zig-zag serupa dengan tujuan permainan futsal. Setelah melewati rintangan zig-zag, pemain diharapkan dapat melepaskan tembakan dengan kaki bagian dalam ke sasaran dalam jarak enam atau sepuluh meter setelah berhasil melewati rintangan tersebut.
4. Dalam permainan bola basket, tembakan dilakukan dengan menerima umpan dan menembak ke target yang telah ditentukan.

KESIMPULAN

Sebagai hasil dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa latihan target memengaruhi ketepatan tembakan pemain futsal Pratama Family. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t yang lebih besar dari 7,120 dibandingkan t tabel 1,753 dan nilai signifikansi yang menunjukkan $0,000 < 0,05$. Setelah diberikan latihan target, persentase peningkatan akurasi tembakan pemain futsal Pratama Family mencapai 39,85%. Temuan dari penelitian ini bisa dipakai sebagai referensi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tepat untuk memperbaiki akurasi tendangan pemain futsal. Oleh karena itu, pelatihan akan berjalan efektif dan menghasilkan sesuai dengan ekspektasi pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament - implications for talent development in soccer Christopher Yiannaki. *Biology of Sport*. <https://doi.org/10.5114/BIOLOSPORT.2020.93040>
- Belay, B. S. (2022). pengaruh permainan target terhadap ketepatan tendangan futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. *γ787*, 5(8.5.2017), 2003–2005.

- Bompa, T. (2019). Teoría y metodología del entrenamiento. In *Hispano Europea*.
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, Attentional Control, and Action Video Games. *Current Biology*, 22(6), R197–R206. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olabraga:Teori dan Metodologi*. remaja rosdakarya.
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, August 2018*, 1–140. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Perdana, R. A., Jasmani, P., Universitas, R., & Besar, A. (2019). *Universitas Abulyatama Jurnal Dedikasi Pendidikan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal*. 8848(2), 171–183.
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9–11. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/index>
- Sugiyono. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf.crdownload* (pp. 1–718).
- Sukardi. (2015). prosedur penelitian. *Prosedur Penelitian*.
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). tingkat kebugaran jasmani pemain futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 11–22.
- Timothy D. Lee, R. A. S. (2017). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. [https://books.google.co.id/books?id=QoZIEQAAQBAJ&lpq=PT13&ots=an8ifUF2au&dq=Schmidt%2C R. A.%2C %26 Lee%2C T. D. \(2017\). Motor learning and performance%3A From principles to application \(6th ed.\). Champaign%2C IL%3A Human Kinetics&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepag](https://books.google.co.id/books?id=QoZIEQAAQBAJ&lpq=PT13&ots=an8ifUF2au&dq=Schmidt%2C R. A.%2C %26 Lee%2C T. D. (2017). Motor learning and performance%3A From principles to application (6th ed.). Champaign%2C IL%3A Human Kinetics&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepag)
- Tomporowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin*, 145(9), 929–951. <https://doi.org/10.1037/bul0000200>
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>