



Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Futsal Menggunakan Metode *Drill*

Tri Hardi Saputra¹, Supriatna², Sulistyorini³

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Futsal, Metode, *Drill*,
Shooting.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* futsal menggunakan metode *drill*. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian olahraga dengan tindakan dua siklus. Subjek penelitian ini peserta futsal di club Saft Education Malang berjumlah 15 anak. Pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan teknik pengamatan dengan melakukan observasi. Uji statistik dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil yang diperoleh dari penelitian teknik dasar futsal pada tindakan siklus 1 dan siklus 2, dan hasil pada setiap indikator sudah mengalami peningkatan atau perbaikan dari mulai fase awalan sebanyak 60,5% untuk siklus 1 dan 88% untuk siklus 2, fase pelaksanaan sebesar 53,5% pada siklus 1 dan 84,5% pada siklus 2 dan pada fase akhir 56,5% pada siklus 1 dan pada siklus 2 sebesar 83%. Dari data yang diperoleh tersebut disimpulkan bahwa penelitian menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* futsal di Saft Education Malang.

Abstract

This study aims to improve the ability of basic futsal shooting techniques using the drill method. Research carried out using sports research methods with two cycles of action. The subjects of this study were 15 futsal participants at Saft Education Malang club. Data collection is done using observation techniques by making observations. Statistical tests using quantitative descriptive data analysis techniques. The results obtained from basic futsal research techniques on cycle 1 and cycle 2 actions, and the results for each indicator have experienced improvement or improvement from the start phase as much as 60.5% for cycle 1 and 88% for cycle 2, the implementation phase of 53, 5% in cycle 1 and 84.5% in cycle 2 and in the final phase 56.5% in cycle 1 and in cycle 2 by 83%. From the data obtained it can be concluded that research using the drill method can improve the ability of futsal shooting techniques in Saft Education Malang.

© 2018 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:
Email :Yayat_sisupriatna@gmail.com

ISSN 2597-3624

PENDAHULUAN

Futsal merupakan suatu olahraga beregu dimainkan oleh dua tim yang berbeda, setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Permainan futsal di Indonesia memiliki banyak peminat baik dari kalangan remaja sampai dewasa. Dalam permainan futsal ini dibutuhkan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh semua pemain. Teknik dalam olahraga futsal sama dengan teknik dalam permainan sepak bola, yaitu mulai dari teknik *passing*, *dribbling*, *control*, *chipping*, dan *shooting*. Teknik *shooting* merupakan teknik paling penting dalam permainan futsal, hal ini dikarenakan gol diciptakan dari kemampuan *shooting*, semakin banyak memasukan bola ke gawang lawan, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan semakin besar. Setiap pemain wajib untuk memiliki kemampuan teknik *shooting* yang baik. Teknik dasar merupakan suatu kemampuan dalam memahami gerakan dasar yang berhubungan dengan latihan, pengalaman gerak maupun proses belajar yang dilakukan secara sederhana (Subarjah:2010). Khusus permainan futsal teknik *shooting* atau menembak harus dimiliki secara baik oleh semua pemain, dalam permainan futsal diharuskan menjalankan sirkulasi bola secara cepat dan tepat, baik ketika menyerang maupun bertahan. *Shooting* perlu dilakukan secara baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang ada pada indikator awalan, pelaksanaan, dan juga akhiran. *Shooting* merupakan langkah menendang bola yang dilakukan dengan keras dan akurat, *shooting* paling baik menggunakan punggung kaki (Putra:2014). Dalam melakukan teknik *shooting* ini maka yang harus dilakukan adalah menggunakan gerakan-gerakan yang baik pada setiap fasenya, dalam fase awalan hal yang harus diperhatikan adalah kemampuan dalam memposisikan badan dan posisi kaki, sementara dalam fase perkenaan hal yang paling penting dilakukan adalah memperhatikan perkenaan kaki dengan bola yang harus tepat ditengah-tengahnya supaya bola bisa ditendang dengan kencang dan memiliki akurasi yang baik, pada fase akhir adalah gerakan ayunan kaki yang tidak boleh berhenti setelah perkenaan kaki dengan bola. Jadi *shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan. *Shooting* harus dilakukan dalam posisi badan yang benar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Futsal harus memiliki kualitas kondisi fisik yang mumpuni untuk menunjang untuk menunjang keterampilan gerak pada saat melakukan *shooting*. Kemampuan kondisi fisik yang mumpuni menjadi dasar bagi setiap pemain dalam penguasaan keterampilan dan gerak dasar dalam suatu cabang olahraga (Brenner: 2016). Aspek kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (*power*), keseimbangan, reaksi, dan kelentukan. Kondisi fisik yang baik memudahkan pemain dalam menjalankan taktik dan strategi yang diberikan pelatih. Agar mendapatkan keterampilan dan juga kondisi fisik yang baik diperlukan adanya latihan. Latihan yang dilakukan secara maksimal penting sebagai upaya meningkatkan keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik maupun keterampilan dilakukan secara terstruktur dan sistematis yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan (Nugroho: 2007). Untuk mendapatkan keahlian *shooting*, maka yang dibutuhkan adalah dengan menggunakan latihan metode *drill*. Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang digunakan untuk bisa memberikan kebiasaan tertentu, juga digunakan sebagai langkah mendapatkan ketangkasan, ketepatan, dan juga teknik dasar (Sagala :2014). Metode *drill* ini dapat memberikan peningkatan yang baik bagi keterampilan teknik dasar *shooting* melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Dengan demikian suatu keterampilan bisa mendapatkan hasil yang maksimal jika dilatihkan secara berulang-ulang. Sampai dengan saat ini latihan membuahkan hasil yang paling efektif dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dengan menggunakan metode *drill*.

METODE

Metode yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan perlakuan tindakan (*action research*). Penelitian tindakan (*action research*) merupakan bentuk penelitian yang terjadi di masyarakat atau suatu kelompok sasaran, dan hasilnya langsung bisa digunakan oleh yang bersangkutan, Prosedur tindakan dimulai dari (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan dan evaluasi, (d) refleksi, (Winarno: 2013). Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan uji statistik deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono: 2010).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan observasi. Progres akhir dari penelitian tindakan adalah tercapainya perbaikan pada pembelajaran. Dalam hal ini maka bidang

olahraga adalah terjadinya peningkatan pada tindakan olahraga yang mana dengan diberikan program latihan sebagai alat untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga selama dua siklus dengan 10 kali pertemuan. Subjek pada penelitian ini adalah peserta futsal Saft Education Malang dengan jumlah 15 orang.

HASIL

Data hasil analisis observasi, pengamatan, wawancara dan analisis kebutuhan yang diperoleh pada peserta futsal di club Saft Education Malang. Penelitian yang dilakukan selama 3 minggu dengan menggunakan 2 siklus. Pada siklus pertama sebanyak 6 kali pertemuan dan pada siklus 2 sebanyak 4 kali pertemuan dalam proses latihan *shooting* menggunakan metode *drill*. Maka data yang diperoleh adalah sebagai berikut: (a) pada saat melakukan observasi awal diperoleh data dalam setiap fase yang berpedoman pada setiap gerakan fase persiapan diperoleh data sebanyak 35%, fase pelaksanaan diperoleh data sebanyak 34.5% dan pada fase akhir (*follow through*) sebanyak 35%, (b) hasil dari siklus 1 yang berpedoman dari gerakan pada fase persiapan diperoleh data sebanyak 60.5%, pada fase pelaksanaan mendapatkan peningkatan sebanyak 53.5%, pada fase akhir (*follow through*) mendapatkan hasil 56.5%, (c) pada siklus 2 yang berpedoman pada fase persiapan mendapatkan hasil sebanyak 88%, pada fase pelaksanaan mendapatkan hasil 84.5% dan pada fase gerakan akhiran (*follow through*) mendapatkan hasil sebanyak 83%. Hasil tersebut diperoleh dari indikator *shooting* futsal yang sudah ditentukan, indikator dari gerakan-gerakan *shooting*, (1) posisi badan sedikit condong, (2) konsentrasi pada bola dan gawang, (3) kaki *shooting* lutut sedikit ditekuk, (4) posisi kaki tumpu lurus, (5) kunci tumit untuk *shooting* secara maksimal, (6) *shooting* dengan punggung kaki, (7) arahkan bola ke gawang, (8) ayunan kaki kedepan setelah perkenaan dengan bola. Pada refleksi akhir yang dilakukan oleh peneliti dan pelatih memaparkan semua data hasil latihan yang dilakukan selama 2 siklus. Hasil dari refleksi akhir yang dilakukan pada siklus 2 menunjukkan terjadi peningkatan pada kemampuan teknik *shooting* secara baik, dan sudah berada pada taraf sangat baik berdasarkan penilaian dari penelitian tindakan. maka tidak perlu lagi ada tindakan pada siklus selanjutnya untuk memperbaiki kemampuan teknik dasar *shooting* menggunakan metode *drill*.

PEMBAHASAN

Pemain futsal usia 12-15 tahun di club Saft Education Fc yang merupakan salah satu program di bidang olahraga dari lembaga training Saft Education Malang masih banyak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dasar *shooting*, diantaranya adalah laju bola yang terlalu lemah, tidak tepat sasaran, serta teknik masih banyak yang salah. Kesalahan tersebut dilihat saat melakukan latihan *shooting* dan pada saat di aplikasikan dalam permainan. Kesalahan mendasar saat melakukan *shooting* seringkali terjadi pada indikator gerakan seperti (1) Kaki terkuat untuk *shooting* dibelakang dan kaki lemah untuk tumpuan di depan, (2) posisi kaki untuk *shooting* sedikit ditekuk, kaki tumpu lurus menghadap kearah gawang, (3) pandangan mata fokus kearah gawang, (4) badan sedikit dicondongkan ke depan, (5) melakukan lari kecil kearah bola, (6) bola ditembakkan kearah gawang dengan punggung kaki dan kunci tumit kaki semaksimal mungkin, (7) kaki tetap diayunkan ke depan sampai mendarat setelah perkenaan dengan bola. Dengan demikian setiap gerakan pada indikator *shooting* tersebut, maka akan menciptakan pemain futsal yang memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan baik. *Shooting* sendiri adalah kemampuan melakukan tendangan secara keras dan terarah ke gawang dengan menggunakan kordinasi antara mata, kaki, dan juga teknik gerakan tubuh secara baik (Pipit:2016). Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* diperlukan adanya latihan yang harus dilakukan secara sistematis agar mendapatkan hasil yang baik. Latihan menggunakan metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan bagi peningkatan kemampuan teknik dasar, metode *drill* harus dilakukan secara berulang-ulang dan dengan melakukan gerakan yang sama sebanyak mungkin agar mendapatkan otomatisasi gerakan yang dilatih (Farid: 2016). Metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dengan menggunakan variasi latihan *one on one shoot, faster shoot, acceleration shoot, wall pass shoot, through pass shoot*, dan juga *dribble zig-zag shoot*, latihan-latihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* (Istofian:2016). Menggunakan berbagai macam variasi latihan *shooting* dalam metode *drill* berfungsi sebagai langkah untuk mengurangi perasaan bosan bagi pemain yang dilatih dan variasi latihan tersebut sesuai dengan keadaan saat pertandingan futsal. Dalam upaya meningkatkan akurasi *shooting* futsal, penggunaan latihan dengan metode *drill* ini merupakan model latihan yang memiliki pengaruh sangat baik bagi

terciptanya otomatisasi gerakan dan juga peningkatan pada akurasi *shooting* (Romadhon:2017). Keterampilan *shooting* juga harus didukung dengan kemampuan *passing* yang baik juga dengan melakukan latihan kombinasi antara mengumpan dan menendang menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* tersebut (Rizal:2013). Dalam latihan metode *drill* dan metode bermain memiliki perbedaan, yang mana latihan metode *drill* lebih mempengaruhi peningkatan secara efektif dibandingkan menggunakan latihan metode permainan (Adi:2016). Sebagai model latihan pembandingan, latihan menggunakan *small sided games* juga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan futsal, akan tetapi lebih efektif menggunakan latihan metode *drill*, *small sided games* merupakan bentuk latihan yang menggunakan permainan dengan lapangan yang lebih diperkecil dari ukuran standard dan juga pengurangan jumlah pemain (Muis:2018). Pendapat ini juga didukung oleh Serrano (2013) yang menyatakan jika latihan dengan menggunakan metode *drill* lebih cepat untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dasar dibandingkan dengan penggunaan latihan *small sided games* bagi kelompok atlet pemula. Metode *drill* ini memungkinkan pemain cepat merasa bosan karena hanya melakukan gerakan latihan yang sama dan dilakukan berulang-ulang. Maka pelatih harus bisa meminimalisir rasa bosan pemainnya dengan memberikan program yang bisa meningkatkan motivasi atlet. Dengan memberikan sebuah reward kepada pemain, maka motivasi dari pemain akan meningkat dan tidak akan merasakan bosan saat melakukan latihan (Santoso:2016). Pelatih juga dapat memberikan program latihan dengan cara memodifikasi bentuk-bentuk latihan, hal yang perlu di modifikasi adalah alat untuk latihan, tempat latihan, maupun jumlah dari pemain yang dikurangi atau di tambah (Pratama:2016).

Shooting juga sangat dipengaruhi oleh penggunaan kemampuan kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini yang berperan penting dalam melakukan *shooting* Kemampuan menggunakan power otot tungkai secara maksimal sangat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* yang menekankan pada kencangnya bola saat di tendang (Muis, 2014). Dengan laju bola yang tingkat kecepatannya tinggi maka kesempatan bola masuk kedalam gawang akan semakin besar, karena kiper akan sulit mengantisipasi laju bola yang kencang. Untuk mengetahui kemampuan power otot tungkai maka diperlukan adanya tes, tes yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan lompat *vertical jump* atau lompat tegak lurus di sertai dengan papan sebagai batas nilai lompatan yang di hasilkan (Nakamura:2016). Dengan menggunakan latihan *squat jump* maka kemampuan power otot tungkai akan meningkat secara baik, *squat jump* ini bisa dilakukan dengan batas pengulangan 12 kali dan dengan kecepatan yang maksimal (Julio:2017). Karena dengan latihan *squat jump* ini maka *power* otot tungkainya akan meningkat, hal tersebut baik bagi peningkatan kemampuan *shooting* futsal yang membutuhkan perkenaan bola dengan kecepatan tinggi. Antropometri dari pemain juga berperan penting bagi keterampilan atlet, dalam *shooting* panjang tungkai memiliki pengaruh yang cukup besar, semakin panjang tungkai maka kekuatan yang dihasilkan saat *shooting* akan semakin besar dibandingkan dengan tungkai yang lebih pendek (Anas:2017). Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai dan panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan bagi kemampuan *shooting* didalam futsal. Hal dasar yang tidak bisa dilepaskan dalam permainan futsal adalah kemampuan tubuh menggunakan sistem energi anaerob, dalam futsal lebih dominan penggunaan energy anaerob, karena permainan futsal menggunakan aktivitas fisik yang cepat, anaerob sendiri memiliki pengertian kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara cepat dan singkat tanpa menggunakan oksigen (Baroni:2010). Tuntutan dalam memahami peranan penting kondisi fisik dan fisiologis yang berpengaruh bagi tingkat keterampilan atlet harus dikuasai oleh pelatih, karena dengan memahami keduanya akan memudahkan pelatih dalam menentukan program latihan (Naser: 2017). Tingkat konsentrasi juga mempengaruhi kemampuan pemain futsal dalam melakukan *shooting*, Semakin tinggi kemampuan pemain menggunakan konsentrasi, maka semakin besar juga pengaruh bagi peningkatan *shooting* futsal (Putri: 2015). Selain faktor konsentrasi, hal yang juga berpengaruh pada teknik *shooting* adalah mental yang baik saat melakukan gerakan tersebut, untuk bisa meningkatkan mental maka diperlukan adanya latihan, imajery merupakan salah satu bentuk untuk latihan meningkatkan mental tersebut, imajery adalah suatu keadaan dimana seseorang meyakini keberhasilan akan suatu aktivitas yang belum dilakukannya, dan akan menjadi bena-benar berhasil setelah dilakukan (Rinal:2016). Faktor dari lawan saat menghadang kesempatan ruang dan waktu tembak juga sangat mempengaruhi pengambilan keputusan *shooting*, hal tersebut dipengaruhi oleh adanya ruang tembak yang ditutupi oleh pemain bertahan ataupun kiper (Vilar:2013). Maka dari itu perlu adanya latihan khusus dalam pengambilan keputusan *shooting*, yakni dengan latihan *drill faster*

shoot yang mana ketika melakukan latihan ini pemain harus bisa melakukan *shooting* dengan secepat mungkin sebelum ditutup oleh lawan. Sehingga dapat dipastikan bahwa metode *drill* ini merupakan suatu metode latihan yang mempunyai pengaruh yang signifikan bagi terciptanya keterampilan teknik dasar *shooting*. Koordinasi yang baik antara pemain bertahan dan penyerang juga sangat mempengaruhi bagi terciptanya gol, kedua posisi pemain ini harus bisa mencari posisi secara baik dalam upaya menerima umpan dan menciptakan ruang (Villar:2014). Jadi *shooting* futsal dipengaruhi oleh banyak faktor, yang mana faktor satu dengan faktor lainnya tidak dapat dipisahkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (olahraga) untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan metode *drill* pada peserta futsal di club Saft Education Malang mengalami perbaikan atau peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting*. Dari hasil observasi awal yang menunjukkan nilai rata-rata yang sangat kurang, kemudian pada siklus pertama mengalami peningkatan pada taraf kemampuan yang cukup, dan pada siklus kedua menadapatkan nilai pada taraf yang sangat baik. Sehingga metode *drill* dapat digunakan sebagai model latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* futsal pada club Saft Education Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen pada Siswa Diklat Bulutangkis FPOK-UPI. *Cakrawala Pendidikan*, (3).
- Putra, S.S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Brenner, J.S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148.
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sagala, Syaiful.(2014). Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Winarno. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. *Malang* : UM PRESS
- Sudijono, A. (2014). Dasar-Dasar Proses Mengajar. *Bandung*: Sinar Baru Algensindo.
- Yulianto, P. F. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau dari Kordinasi Mata-Kaki (Studi Ekperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Ilmiah Spirit*, 16(1)
- Nazzala, G.N. (2016). *Hubungan Koordinasi, Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga futsal*.
- Budi Utomo, E.K.O. (2016). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Wibawa, H.N. (2017). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul. *Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).

- Aprianova, F., Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac kabupaten Bojonegoro usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Jurnal*.
- Istifoan, R.S, & Amiq, F. (2016). Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).
- Romadhon, A.P. *Metode Drill Untuk meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Putri Kabupaten Magetan*.
- Rizal, M.S. 2013. Pengaruh Metode Latihan (*Drill*) Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Pembelajaran *Passing* Dalam Cabor Futsal di SDN Bojong Indah Bandung (*Doctoral Dissertation Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Adi Agus Susanto, T.R.I. (2016). Perbedaan Metode Latihan (*Drill*) Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Pembelajaran *Passing* Dalam Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
- Muis, A. 2018. *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 14 Kota Sukumbumi*.
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of human kinetics*, 38, 151-160.
- Hadi Santoso, Bachrudin, (2016). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Kelas V SDN Leminggir kec. Mojosari Kab. Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 3(2).
- Pratama, B.A. (2016). Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi. *Jurnal Sportif Pembelajaran*, 2(1), 48-58.
- Muis, A. (2014). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (*Shooting*). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3).
- Nakamura, F. Y., Pereira, L. A., Rabelo, F. N., Ramirez-Campillo, R., & Loturco, I. (2016). Faster futsal players perceive higher training loads and present greater decreases in sprinting speed during the preseason. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1553-1562.
- Torres-Torrelo, J., Rodríguez-Rosell, D., & González-Badillo, J. J. (2017). Light-load maximal lifting velocity full squat training program improves important physical and skill characteristics in futsal players. *Journal of sports sciences*, 35(10), 967-975.
- Anas, M. R., & Penjasrek, P. S. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting ke Gawang dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar Tahun 2017.
- Baroni, B. M., & Leal Junior, E. C. P. (2010). Aerobic capacity of male professional futsal players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50(4), 395.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.

- Putri, V.D. 2015. *Hubungan Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal* (Doctoral Dissertatio, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nurfalah, R.T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training Terhadap Keterampilan Hasil *Shooting* Sepakbola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1). 40-44
- Vilar, L., Araujo, D., daids, K., Correoa, V., & Esteves, P.T.(2013). *Spatial-Temporal Constraints On Decision-Making During Shooting Performance In The Team Sport Of Futsal*. *Jurnal Of Sports Science*, 31(8), 840-846.
- Vilar, L., Araújo, D., Travassos, B., & Davids, K. (2014). Coordination tendencies are shaped by attacker and defender interactions with the goal and the ball in futsal. *Human Movement Science*, 33, 14-24.