

Pengaruh Latihan *Lob-Shoot* dan *Lob Stop-Shoot* Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Pada Pemain Futsal Club Tangsah FC

Zakir Burhan¹ Agus Sari M.Ripai² Lalu Hasan Ashari³ Matlaul Anwari⁴
Institut Pendidikan Nusantara Global

Correspondence Autor Email : zakirburhan84@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *Lob Shoot* dan *Lob Stop-Shoot* terhadap peningkatan ketepatan shooting pada pemain futsal Club Tangsah FC Desa Pringgasela, serta menentukan metode yang paling efektif di antara kedua perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan pretest-posttest tiga kelompok. Subjek penelitian berjumlah 30 pemain laki-laki yang dibagi ke dalam tiga kelompok (masing-masing 10 orang) menggunakan teknik sampling jenuh. Dua kelompok eksperimen masing-masing mendapatkan perlakuan latihan *Lob Shoot* dan *Lob Stop-Shoot*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan shooting pada tahap pretest dan posttest. Analisis data meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene untuk memenuhi prasyarat analisis, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen ($p > 0,05$). Uji *paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok *Lob Shoot* (mean 10,3 menjadi 13,3; $p < 0,05$) dan kelompok *Lob Stop-Shoot* (mean 9,9 menjadi 11,9; $p < 0,05$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($p < 0,05$), dan uji lanjut Tukey HSD mengonfirmasi bahwa metode *Lob Shoot* lebih efektif dibandingkan *Lob Stop-Shoot* maupun kelompok kontrol. Dengan demikian, metode latihan *Lob Shoot* direkomendasikan sebagai strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal.

Kata Kunci: Latihan lob- shoot, lob stop- shoot, ketepatan, futsal

Abstract

This study aimed to analyze the effect of the Lob Shoot and Lob Stop-Shoot training methods on improving shooting accuracy among futsal players of Club Tangsah FC, Pringgasela Village, and to determine the most effective method between the two treatments and the control group. The study employed a quasi-experimental design with a three-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 30 male players divided into three groups (10 players each) using a saturated sampling technique. Two experimental groups received Lob Shoot and Lob Stop-Shoot training treatments, while the control group did not receive any specific treatment. Data were collected through shooting accuracy tests conducted at the pretest and posttest stages. Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test and Levene's homogeneity test to meet the analysis prerequisites, which indicated that the data were normally distributed and homogeneous ($p > 0.05$). The paired t-test results showed a significant improvement in the Lob Shoot group (mean increased from 10.3 to 13.3; $p < 0.05$) and in the Lob Stop-Shoot group (mean increased from 9.9 to 11.9; $p < 0.05$). The One-Way ANOVA results revealed a significant difference among the groups ($p < 0.05$), and the Tukey HSD post hoc test confirmed that the Lob Shoot method was more effective than both the Lob Stop-Shoot method and the control group. Therefore, the Lob Shoot training method is recommended as a more effective strategy for improving shooting accuracy in futsal players.

Keywords: Lob-shoot training, lob stop-shoot training, accuracy, futsal

Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat secara global dan memiliki tingkat partisipasi yang tinggi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, termasuk penjaga gawang, pada lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan sepak bola (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Secara historis, futsal pertama kali diperkenalkan di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani dan kemudian berkembang menjadi olahraga kompetitif yang terorganisasi secara internasional (Syamsul, 2015). Di Indonesia, futsal mulai dikenal luas sejak awal tahun 2000-an dan menunjukkan perkembangan signifikan dengan munculnya berbagai klub, kompetisi lokal, hingga terbentuknya tim nasional.

Sebagai permainan kategori *invasion games*, futsal menuntut kecepatan, ketepatan, koordinasi, serta kemampuan pengambilan keputusan yang cepat dalam ruang gerak yang terbatas (Kevin, 2022). Karakteristik permainan yang dinamis menyebabkan setiap pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Mulyono (2017), teknik dasar dalam futsal meliputi passing, receiving, dribbling, chipping, heading, dan shooting. Di antara teknik tersebut, shooting merupakan keterampilan fundamental yang sangat menentukan keberhasilan tim, karena tujuan utama permainan adalah mencetak gol ke gawang lawan.

Ketepatan shooting menjadi aspek krusial dalam futsal, mengingat peluang mencetak gol sering kali terjadi dalam waktu yang singkat dan ruang yang sempit. Kegagalan dalam memaksimalkan peluang akibat rendahnya akurasi shooting dapat berdampak langsung pada hasil pertandingan. Ketepatan shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, konsentrasi, serta kemampuan merespons stimulus visual secara cepat (Adityatama, 2017). Oleh karena itu, peningkatan akurasi shooting memerlukan pendekatan latihan yang sistematis, spesifik, dan berorientasi pada kebutuhan permainan.

Hasil observasi terhadap pemain Club Tangsah FC Desa Pringgasela menunjukkan bahwa kemampuan shooting masih tergolong rendah. Dalam kompetisi Pringgasela Cup, beberapa peluang gagal dikonversi menjadi gol akibat tendangan yang melenceng, melambung di atas mistar, atau mudah diantisipasi lawan. Selain itu, program latihan yang diterapkan cenderung monoton dan kurang variatif, khususnya dalam aspek shooting, sehingga belum memberikan peningkatan yang optimal terhadap performa pemain. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap model latihan yang lebih terarah dan efektif untuk meningkatkan ketepatan shooting.

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan akurasi shooting, seperti latihan menembak dengan sasaran tertentu guna meningkatkan fokus dan presisi. Namun demikian, penerapan metode latihan yang lebih spesifik terhadap situasi permainan, seperti latihan *lob shoot* dan *lob stop shoot*, masih memerlukan kajian empiris lebih lanjut. Menurut Hasbi (2022), latihan *lob shoot* dilakukan dengan menendang bola langsung ke arah gawang dari jarak tertentu tanpa kontrol awal, sedangkan *lob stop shoot* diawali dengan menghentikan bola sebelum melakukan tembakan. Kedua metode ini berpotensi meningkatkan akurasi melalui pengulangan gerak yang terstruktur dan penekanan pada kontrol serta presisi arah bola.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk menguji secara ilmiah efektivitas metode latihan *lob shoot* dan *lob stop shoot* dalam meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan model latihan teknik dasar shooting yang lebih efektif dan aplikatif, khususnya pada pemain Club Tangsah FC Desa Pringgasela. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan performa tim secara kompetitif.

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu desain eksperimen yang melibatkan tiga kelompok, terdiri atas dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh kelompok terlebih dahulu diberikan pretest (T1) untuk mengetahui kemampuan awal subjek penelitian. Selanjutnya, dua kelompok eksperimen masing-masing diberikan perlakuan yang berbeda, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah periode perlakuan selesai, seluruh kelompok diberikan posttest (T2) untuk mengetahui peningkatan hasil belajar atau kemampuan setelah perlakuan diberikan. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* ketepatan shooting sebelum diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *Lob. Shoot* dan *Lob. Stop-Shoot*.

Gambar.1 Desain Penelitian rancangan *pretest-posttest control group design*

T ₁	X ₁	T ₂
T ₁	X ₂	T ₂
-		-

Sumber : (Maksum, 2012)

Keterangan :

T₁ : Test awal (*pretest* ketepatan shooting *lob shoot*)

T₁ : Test awal (*pretest* ketepatan shooting *lob stop shoot*)

T₁ : Tes awal (*pretest* ketepatan shooting kontrol)

X₁ : Perlakuan metode latihan *lob shoot*

X₂ : Perlakuan metode latihan *lob stop shoot*

- : latihan konvensional

T₂ : Test akhir (*posttest* ketepatan shooting *lob shoot*)

T₂ : Test akhir (*posttest* ketepatan *shooting lob stop shoot*)

T₂ : Test akhir (*posttest* ketepatan *shooting kontrol*)

Hasil dan Pembahasan

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes ketepatan *shooting* (*Pretest* dan *Posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui pengaruh latihan dengan metode *lob.shoot* dan *lob. stop-shot* terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal yang akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun hipotesis kerja yang diajukan adalah hipotesis berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan dengan metode *Lob. Shoot* dan *Lob. Stop-Shoot* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada permainan futsal”. Hasil penelitian *Pretest* dan *Posttest* kemampuan ketepatan *shooting* pada permainan *Club Tangsah Fc* tahun 2025 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Ketepatan *Shooting* Club Tangsah FC Desa Pringgasela
(Kelompok Ekperimen) (*Lob-Shoot*)

No	Nama	Umur	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Hamdani	21	10	13
2.	Yusuf	18	11	14
3.	Bajang	20	10	13
4.	Yadi	23	9	12
5.	Fathul	22	12	15
6.	Satria	21	11	14
7.	Muzaen	19	10	13
8.	Ramli	23	9	12
9.	Samsul	22	11	14
10.	Septian	21	10	13
Jumlah			103	133
Rerata			10,3	13,3
Median			10,0	13,0
Modus			10,0	13,0
Nilai tertinggi			12	15
Nilai terendah			9	12

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sampel mengalami peningkatan dalam tes ketepatan *shooting*, Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *Pretest* dan *Posttest* yaitu lebih besar *Posttest* dari pada *Pretest* yang artinya skor ketepatan tendangan pemain dalam melakukan tes ketepatan *shooting* lebih baik *Posttest* dari pada *Pretest*, karena diberikan perlakuan.

Tabel.3 Hasil Ketepatan *Shooting Club* Tangsah FC Desa Pringgasela (Kelompok Ekperimen) (*Lob-Stop Shoot*)

No	Nama	Umur	Pretest	Posttest
11	Yazid	21	9	11
12	Toni	18	10	12
13	Nazril	20	10	12
14	Darus	19	11	13
15	Muizzul	21	9	11
16	Anto	20	10	12
17	Hizbul	21	9	11
18	Jaelani	20	11	13
19	Rianto	21	10	12
20	Rizal	18	10	12
Jumlah			100	120
Rerata			10,0	12,0
Median			10,0	12,0
Modus			10,0	12,0
Nilai tertinggi			11	13
Nilai terendah			9	11

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sampel mengalami peningkatan dalam tes ketepatan *shooting*, Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *Pretest* dan *Posttest* yaitu lebih besar *Posttest* dari pada *Pretest* yang artinya skor ketepatan tendangan pemain dalam melakukan tes ketepatan *shooting* lebih baik *Posttest* dari pada *Pretest*, karena diberikan perlakuan.

Tabel. 4 Hasil Ketepatan *Shooting Club* Tangsah FC Desa Pringgasela (Kelompok Kontrol)

No	Nama	Umur	Pretest	Posttest
21	Ahdanu	19	10	10
22	Rizki	22	10	10
23	Zamharil	20	11	11
24	Hafiz	21	9	9
25	Wahid	23	10	10
26	Holid	22	11	11
27	Hendra	20	10	10
28	Ihsan	21	9	9
29	Sani	18	10	10
30	Bayu	20	11	11
Jumlah			101	101
Rerata			10,1	10,1
Median			10,0	10,0
Modus			10,0	10,0
Nilai tertinggi			11	11
Nilai terendah			9	9

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua sampel tidak mengalami perubahan peningkatan tapi tetap pada tes ketepatan *shooting*. Terbukti dengan perbandingan skor ketepatan antara *Pretest* dan *Posttest* yaitu sama besar nilai *Pretest* dengan *posttest* yang artinya skor ketepatan tendangan pemain dalam melakukan tes ketepatan *shooting* sama dengan *Pretest* dan *Posttest* karena untuk kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.

Pembahasan

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran ketepatan *shooting* pada Club Tangsah FC Desa Pringgasela dengan instrument tes ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di rinjani futsal yang beralamatkan di Jln.raya pringgasela, rw.karang dalem,desa pringgasela kec. pringgasela, lombok timur. Pengambilan data *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 20 April 2025 dan pengambilan data *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 20 juni . Subjek penelitian ini adalah seluruh pemain tangsah fc yang berlatih di rinjani Futsal dengan jumlah 30 orang. Pemberian perlakuan latihan ketepatan *shooting* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap hasil ketepatan *shooting* pemain futsal Club Tangsah FC Desa Pringgasela. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh metode latihan *Lob. Shoot* dan *Lob. Stop-Shoot* terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting* pada permainan futsal Club Tangsah FC Desa Pringgasela. Karena setelah mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) yang difokuskan pada latihan *shooting* dengan metode latihan *Lob. Shoot* dan *Lob. Stop-Shoot* sehingga pemain menjadi lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan ketepatan *shooting* pada sasaran. Sehingga terbukti dari nilai hasil pengujian hipotesis kelompok eksperimen bahwa hasil *Posttest* lebih besar dari *Pretest* secara signifikan, sementara hasil *posstest* kelompok kontrol tidak signifikan.

Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *Pretest* dengan tujuan supaya ketepatan *shooting* dapat diketahui kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu kelompok eksperimen, (3) diadakannya *Posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil ketepatan *shooting* dengan metode latihan *Lob. Shoot* dan *Lob. Stop-Shoot* dan juga untuk membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa Uji *paired t-test* menunjukkan Kelompok *Lob-Shoot* dan *Lob-Stop-Shoot* mengalami peningkatan yang signifikan ($p = 0.000$). Kelompok Kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($p = 1.000$). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan latihan teknik berkontribusi nyata terhadap peningkatan hasil ketepatan *shooting*, sedangkan kelompok yang tidak mendapat latihan khusus tidak mengalami perubahan. Selanjutnya Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 29.67 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok. Ini mengindikasikan bahwa jenis perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil *posttest* ketepatan *shooting* Hasil uji *Tukey HSD* menunjukkan perbedaan signifikan: antara *Lob-Shoot* dan *Lob-Stop-Shoot* ($p = 0.049$), antara *Lob-*

Shoot dan *Kontrol* ($p = 0.000$), antara *Lob-Stop-Shoot* dan *Kontrol* ($p = 0.018$). Artinya, semua kelompok yang diberi perlakuan berbeda secara signifikan satu sama lain, dengan *Lob-Shoot* menjadi kelompok yang menunjukkan hasil terbaik dalam peningkatan ketepatan *shooting* pada permainan “futsal Club Tangsah FC Desa Pringgasela”. Metode *Lob-Shoot* dinilai lebih efektif karena meniru langsung kondisi permainan futsal yang sesungguhnya, di mana pemain harus mampu merespons bola datang dan menembak dengan cepat tanpa kontrol tambahan. Latihan ini secara khusus mengasah aspek ketepatan, waktu reaksi, dan koordinasi, serta mengurangi potensi kesalahan teknis akibat gerakan tambahan seperti penghentian bola. Oleh karena itu, peningkatan performa *shooting* lebih signifikan terlihat pada kelompok yang berlatih dengan metode ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadi (2018) membuktikan bahwa latihan *shooting* dari bola lambung secara signifikan meningkatkan akurasi tembakan pemain futsal. Selain itu, penelitian Ali (2017) juga menunjukkan bahwa latihan *shooting* langsung setelah menerima umpan lebih efektif dibanding pelatihan bertahap. Berdasarkan temuan penelitian ini serta didukung oleh penelitian sebelumnya yang relevan, metode latihan *Lob-Shoot* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil ketepatan *shooting* dibandingkan metode latihan lainnya. Oleh karena itu, metode latihan *Lob-Shoot* direkomendasikan untuk diterapkan dalam program latihan futsal, khususnya dalam pengembangan kemampuan *shooting* pemain, baik di tingkat club maupun sekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Lob-Shoot* dan *Lob-Stop-Shoot* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal Club Tangsah FC Desa Pringgasela, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pada kelompok *Lob-Shoot* dari 10,3 menjadi 13,3 dan pada kelompok *Lob-Stop-Shoot* dari 9,9 menjadi 11,9, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Namun demikian, berdasarkan hasil uji *One-Way ANOVA* yang menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($\text{Sig.} = 0,000$) serta uji lanjut Tukey HSD, diperoleh bukti bahwa metode latihan *Lob-Shoot* memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode *Lob-Stop-Shoot* maupun kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa metode latihan *Lob-Shoot* merupakan pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal pada konteks penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang sudah membantu dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk Pemain Futsal Club Tangsah FC serta pelatih yang sudah memberikan motivasi dan arahan pada club futsal.

Daftar Pustaka

Abdul Kholid, Ridwan Sinurat, Muarif Arhas Putra .Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan Vo2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai June 14, 2020

- B.P. Angela, Aji Sumantri, & Martiani. (2025). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ektrakurikuler Futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 163–174. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.302>
- Chaira Indah, Firmansyah Dahlan, S. N. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. *Repositori UPT.Perpustakaan*, 10(1), 1–52.
- Elty Putri Vidia Sari Br P. (2022). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Porda Sleman [Universitas Negeri Yogyakarta]. In Universitas Negeri Yogyakarta. www.aging-us.com
- Elindia, Ardo Yulpiko Putra, & Muarif Arhas Putra. (2025). Motivasi Minat Siswa SMP N 3 Ujung Batu Terhadap Permainan Tennis Meja. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 128–140. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i3.258>
- Fitriadi, A., Gustian, U., & Purnomo, E. (2020). Variasi Latihan Berbasis Permainan Dalam Mengembangkan Kemampuan Shooting Futsal. *Keolahragaan*, 9(8), 1–8.
- Hanispi, A, Y., Herman, S., dan N. A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig-Zag Trejectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sporty Journal*, 1(1).
- Hidayat, T., Fauqi, A., Oktavianis, E., & Ramadhan, R. (2024). Pengembangan Modul Sport Science Bulu Tangkis Berbasis Android dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1013–1023.
- Hidayat, T., & Pratama, S. A. (2025). Analisis Teknik Bermain Bulu Tangkis Terhadap Smash Forehand Pada Permainan Ganda Putri. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Arlita, T., & Prastiwi, S. (2022). Analisis shooting dan passing terhadap akurasi tendangan pada tim U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal Analysis of shooting and passing on kick accuracy in the U-19 Sheyfa Futsal Academy Kendal team. *Jurnal Sepakbola*, 2(2), 40–46.
- Suhardianto, S., & Ismail, A. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros*, 1, 132–136.
- UU Keolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. In Pemerintah Republik Indonesia. Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia.
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1–8.

- Wijaya, I., & Gazali, N. (2023). Konsentrasi dengan ketepatan shooting sepakbola : Analisis korelasi pada siswa ekstrakurikuler Concentration with the accuracy of football shooting : A correlation analysis on extracurricular students. 2(1), 8–13.
- Yulia Miftachurochmah. (2019). Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Dan Koordinasi Pada Pemain Futsal Kelompok Usia 12 Tahun. Yogyakarta.
- Ridwan Sinurat¹, Deri Putra² Noprizal³ ,Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC DesaTanjung Belit
- Riwaldi Putra, Ridwan Sinurat, & Rizal Junedi. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Club PSKD. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 120–127. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i3.257>