

PERMAINAN TARGET SEBAGAI STRATEGI EFEKTIF MENINGKATKAN *SHOOTING* FUTSAL SISWA

TARGET GAMES AS AN EFFECTIVE STRATEGY TO IMPROVE STUDENTS' FUTSAL SHOOTING

^{1*}Ineke Hanny Rahmawati

^{1*} Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Kontak koresponden: inekehanny99@upi.edu

ABSTRAK

Pembelajaran futsal di sekolah sering menghadapi kendala dalam meningkatkan keterampilan *shooting* siswa secara optimal akibat penggunaan metode latihan yang kurang variatif dan belum sepenuhnya mencerminkan situasi permainan nyata. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas metode permainan target sebagai strategi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan *shooting* futsal siswa pada konteks pendidikan jasmani. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menganalisis sepuluh artikel penelitian yang relevan, baik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maupun kegiatan ekstrakurikuler futsal, melalui telaah deskriptif terhadap desain penelitian, subjek, serta hasil utama yang dilaporkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang dianalisis melaporkan peningkatan ketepatan dan akurasi *shooting* setelah penerapan permainan target, yang ditunjukkan oleh kenaikan skor *pretest* ke *posttest*, nilai signifikansi statistik di bawah 0,05, serta peningkatan persentase keberhasilan tembakan pada berbagai jenjang pendidikan. Selain peningkatan aspek teknis, metode ini juga berkontribusi terhadap meningkatnya partisipasi aktif, motivasi belajar, dan fokus siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan target merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif, mudah diterapkan, dan relevan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran futsal, sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK yang mendukung pengembangan keterampilan teknis dan kesiapan mental siswa secara seimbang.

Kata Kunci: permainan target; *shooting* futsal; studi literatur

ABSTRACT

Futsal instruction in schools often faces obstacles in optimally improving students' shooting skills due to the use of training methods that lack variety and do not fully reflect real-life game situations. This study aims to examine the effectiveness of the target game method as a learning strategy in improving students' futsal shooting abilities in a physical education context. The research method employed a literature review, analyzing ten relevant research articles, both on Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction and futsal extracurricular activities. The study included a descriptive review of the research design, subjects, and reported main results. The results showed that all analyzed studies reported improvements in shooting accuracy and precision after implementing the target game, as evidenced by increases in pretest and posttest scores, statistical significance values below 0.05, and an increase in the

percentage of successful shots at various levels of education. In addition to improving technical aspects, this method also contributed to increased student active participation, learning motivation, and focus during the learning process. These findings demonstrate that the target game is an effective, easy-to-implement, and relevant learning approach for improving the quality of futsal instruction. Therefore, it can be recommended as an alternative PJOK learning strategy that supports the balanced development of technical skills and student mental readiness.

Keywords: *target game; futsal shooting; literature study*

Pendahuluan

Pembelajaran futsal di sekolah memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan mengambil keputusan, dan kerja sama dalam situasi permainan yang dinamis (Faizal et al., 2021; Ishak et al., 2022; Mappaompo, 2024). Keterampilan *shooting* menjadi salah satu komponen utama dalam permainan futsal karena berkaitan langsung dengan keberhasilan mencetak gol dan efektivitas permainan secara keseluruhan (Anggita Ghina Putri Dana et al., 2023; Nosa et al., 2019). Permainan futsal yang berlangsung cepat dan dalam ruang terbatas menuntut pemain mampu melakukan tembakan secara akurat di bawah tekanan waktu dan lawan (Anwari et al., 2023; Rizki et al., 2023). Temuan penelitian terkini menunjukkan bahwa futsal termasuk olahraga dengan tuntutan fisiologis dan teknis yang tinggi, sehingga pembelajaran teknik dasar perlu dirancang secara kontekstual agar sesuai dengan karakter permainan sebenarnya (Soares et al., 2023; Spyrou et al., 2020).

Pelaksanaan pembelajaran futsal di sekolah masih menghadapi persoalan pada pendekatan latihan yang digunakan, khususnya dalam melatih keterampilan *shooting* (Pramono & Mahfud, 2022). Pola latihan yang berfokus pada pengulangan teknik secara terpisah sering kali membuat siswa kurang terlibat secara aktif dan kesulitan menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi permainan (Meldayani et al., 2023). Kondisi ini berdampak pada rendahnya ketepatan *shooting* serta menurunnya minat siswa untuk berlatih secara konsisten. Pengamatan di berbagai konteks pendidikan jasmani menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih antusias ketika latihan dikemas dalam bentuk permainan yang menantang dan menyerupai situasi pertandingan, dibandingkan latihan teknik yang bersifat monoton.

Pendekatan pembelajaran berbasis permainan, khususnya permainan target, mulai banyak digunakan sebagai alternatif untuk menjembatani kesenjangan antara latihan teknik dan situasi permainan nyata (Meldayani et al., 2023). Permainan target memberikan stimulus visual dan tujuan yang jelas bagi siswa saat melakukan *shooting*, sehingga membantu mengarahkan fokus, mengatur kekuatan tendangan, dan meningkatkan akurasi tembakan. Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir melaporkan bahwa penerapan permainan target mampu meningkatkan ketepatan *shooting* secara signifikan pada berbagai jenjang pendidikan, baik dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler futsal (Ilmawan et al., 2023). Pendekatan ini juga dinilai mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan rasa percaya diri siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan potensi besar permainan target sebagai strategi pembelajaran futsal, namun temuan yang ada masih tersebar dalam berbagai penelitian dengan desain, subjek, dan indikator pengukuran yang berbeda. Ketiadaan kajian literatur yang merangkum dan menganalisis hasil penelitian tersebut secara terpadu menyebabkan pemahaman mengenai efektivitas permainan target belum tersaji secara komprehensif. Kondisi ini menyulitkan pendidik dan pelatih dalam memperoleh gambaran utuh mengenai sejauh mana permainan target dapat dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam merancang pembelajaran futsal yang efektif dan berbasis bukti ilmiah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode permainan target dalam meningkatkan keterampilan *shooting* futsal siswa melalui studi literatur terhadap penelitian-penelitian yang relevan. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai peran permainan target dalam pembelajaran futsal serta menjadi rujukan praktis bagi guru PJOK dan pelatih dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kontekstual, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis hasil penelitian terdahulu mengenai penerapan metode permainan target dalam pembelajaran futsal, khususnya pada peningkatan keterampilan *shooting*. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif terhadap pola temuan, kecenderungan hasil, serta relevansi metode permainan target dalam konteks pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Sumber data penelitian berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi, prosiding ilmiah, dan repositori akademik yang relevan dengan topik kajian. Populasi penelitian mencakup seluruh publikasi ilmiah yang membahas permainan target dan keterampilan *shooting* futsal pada konteks pendidikan. Sampel penelitian ditentukan secara purposive dengan menetapkan kriteria inklusi berupa artikel penelitian yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, memiliki fokus pada permainan target atau latihan berbasis sasaran, menggunakan subjek siswa atau peserta ekstrakurikuler futsal, serta melaporkan hasil kuantitatif terkait keterampilan *shooting*. Artikel yang tidak relevan dengan konteks futsal, tidak menyajikan data hasil penelitian, atau bersifat opini dan tinjauan non-ilmiah dikeluarkan dari kajian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sepuluh artikel yang dianalisis secara mendalam.

Instrumen penelitian berupa lembar analisis dokumen yang disusun untuk mengidentifikasi karakteristik utama setiap artikel, meliputi tujuan penelitian, desain penelitian, subjek dan jumlah sampel, jenis instrumen pengukuran *shooting*, serta hasil utama yang dilaporkan. Validitas instrumen dijaga melalui penyesuaian indikator analisis dengan tujuan penelitian dan kajian literatur sebelumnya, sedangkan konsistensi analisis dilakukan dengan menggunakan format analisis yang sama pada seluruh artikel yang dikaji.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan dilakukan dengan menentukan fokus kajian, menyusun kriteria inklusi dan eksklusi, serta menelusuri

artikel ilmiah yang relevan melalui basis data jurnal dan sumber akademik terpercaya. Tahap pelaksanaan meliputi seleksi artikel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, pembacaan menyeluruh terhadap artikel terpilih, serta pengisian lembar analisis dokumen. Tahap pengambilan data dilakukan dengan mengekstraksi informasi penting dari setiap artikel, khususnya data terkait peningkatan keterampilan *shooting* setelah penerapan permainan target.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyintesis hasil penelitian yang dikaji untuk mengidentifikasi pola temuan, kecenderungan hasil, serta konsistensi efektivitas metode permainan target. Data kuantitatif yang dilaporkan dalam artikel dianalisis secara komparatif dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*, persentase peningkatan, serta hasil uji statistik yang digunakan dalam penelitian terdahulu. Proses analisis dilakukan secara manual dengan bantuan tabel sintesis menggunakan perangkat lunak pengolah data *Microsoft Excel* untuk memudahkan pengelompokan dan penarikan kesimpulan.

Hasil

Telah diperoleh beberapa artikel yang membahas mengenai efektivitas penerapan metode permainan terhadap keterampilan *shooting* dalam pembelajaran futsal. Berdasarkan hasil kajian tersebut, metode permainan terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *shooting*.

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul	Hasil
1.	Pengaruh Latihan Target Games terhadap Peningkatan Akurasi <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo	Latihan berbasis target games meningkatkan akurasi <i>shooting</i> kaki bagian dalam secara signifikan, ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari 22,7 menjadi 24,6 atau meningkat sekitar 8,85%, serta meningkatkan fokus dan keterlibatan siswa dalam latihan (Subki & Bulqini, 2019).
2.	Efek Metode Permainan Target terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Olahraga Futsal	Penerapan metode permainan target secara signifikan meningkatkan kemampuan <i>shooting</i> siswa futsal, terlihat dari peningkatan nilai rata-rata <i>pretest</i> 61,52 menjadi 74,13 pada <i>posttest</i> dengan hasil uji-t menunjukkan perbedaan yang bermakna (Ilmawan et al., 2023).
3.	Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi	Latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan <i>shooting</i> futsal putri, dengan peningkatan skor rata-rata dari 18,94 menjadi 23,06 dan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan (Deliany & Palmizal, 2024).
4.	Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh	Latihan permainan target secara signifikan meningkatkan ketepatan <i>shooting</i> kaki bagian dalam, ditunjukkan oleh peningkatan skor dari 17,33 pada <i>pretest</i> menjadi 33,6 pada <i>posttest</i> (Yasir, 2023).

5.	Pengaruh Model Permainan Target terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Ekstrakurikuler Sepak Bola di MTs Yasiro Lembursawah Kabupaten Sukabumi	Model permainan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi <i>shooting</i> , dengan skor rata-rata meningkat dari 4,90 menjadi 9,05 dan kontribusi pengaruh sebesar 53,5% terhadap variabel akurasi <i>shooting</i> (Solehudin, 2018).
6.	Peningkatan Hasil Pembelajaran Futsal melalui Permainan (Studi <i>Action Research</i> pada Siswa SMP Negeri 7 Padang)	Pendekatan pembelajaran berbasis permainan meningkatkan hasil belajar futsal secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan belajar siswa hingga 100% setelah dua siklus pembelajaran (Purnomo, 2016).
7.	Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Futsal	Latihan permainan target secara signifikan meningkatkan ketepatan dan konsistensi <i>shooting</i> siswa futsal serta meningkatkan fokus dan kepercayaan diri dalam latihan (Buya et al., 2021).
8.	Peningkatan Ketepatan <i>Shooting</i> pada Permainan Futsal melalui Permainan Sasaran Target Siswa Usia 14–15 Tahun	Latihan permainan sasaran target terbukti meningkatkan akurasi <i>shooting</i> secara signifikan pada siswa usia 14–15 tahun, dengan peningkatan persentase akurasi hingga 13,49% (Firmansah et al., 2024).
9.	Pengaruh Permainan Target terhadap Akurasi <i>Shooting</i> pada Permainan Futsal dalam Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi	Permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi <i>shooting</i> siswa futsal, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 18,86 menjadi 25,34 setelah perlakuan latihan (Suryadi et al., 2022).
10.	Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo	Latihan permainan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan <i>shooting</i> pemain futsal putri, dengan peningkatan skor rata-rata dari 20,55 menjadi 30,60 setelah program latihan (Sari, 2023).

Pendekatan berbasis permainan telah lama diakui sebagai strategi yang mampu merangsang perkembangan kemampuan gerak siswa. Dalam konteks mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, metode ini menghadirkan pengalaman belajar yang dinamis dan menyatu dengan aktivitas fisik. Tidak hanya memberikan stimulus terhadap keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam membentuk iklim pembelajaran yang lebih hidup, menyenangkan, dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam memahami materi yang diajarkan. Salah satu keterampilan yang dapat dikembangkan melalui metode ini adalah kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal. Melalui kegiatan permainan, siswa tidak hanya dilatih secara teknis, tetapi juga diperkenalkan pada situasi permainan nyata, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan aplikatif. Penggunaan metode permainan juga turut mengembangkan aspek kognitif dan sosial, seperti kemampuan mengambil keputusan, kerja sama tim, serta keterampilan membaca situasi secara cepat komponen yang sangat krusial dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan dinamis.

Pembahasan

Temuan kajian ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan target secara konsisten berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan *shooting* futsal pada berbagai jenjang pendidikan dan konteks pembelajaran. Seluruh penelitian yang dianalisis melaporkan perbaikan kemampuan menembak setelah siswa atau atlet mengikuti latihan berbasis permainan sasaran. Penelitian lain menyebutkan bahwa neuron otot akan lebih sensitif dengan latihan kombinasi yang berulang-ulang (Mănescu, 2025). Pola peningkatan tersebut muncul baik pada pembelajaran PJOK di sekolah maupun pada kegiatan ekstrakurikuler, yang mengindikasikan bahwa permainan target memiliki efektivitas yang relatif stabil dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi pembelajaran futsal.

Peningkatan keterampilan *shooting* melalui permainan target dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran motorik dan pedagogi olahraga. Permainan target memberikan stimulus tujuan yang jelas dan spesifik, sehingga membantu siswa memfokuskan perhatian pada sasaran tembakan serta menyesuaikan kekuatan dan arah tendangan secara lebih terkontrol. Latihan yang menyerupai kondisi permainan nyata mendorong terjadinya proses transfer keterampilan yang lebih optimal, karena gerakan yang dipelajari memiliki kesesuaian konteks dengan situasi pertandingan. Hal ini sebenarnya sama ketika melakukan latihan drill untuk olahraga futsal yang akan menaikkan ketepatan *shooting* (Rizki et al., 2023). Aktivitas ini juga melibatkan mekanisme persepsi–aksi, di mana siswa belajar membaca jarak, sudut, dan waktu secara simultan sebelum melakukan *shooting*. Dari sisi psikologis, format latihan berbasis permainan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan keberanian siswa dalam mengambil keputusan saat menembak ke arah gawang.

Hasil kajian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan efektivitas permainan target dalam meningkatkan akurasi *shooting* futsal seperti yang ditunjukkan pada hasil. Penelitian pada peserta ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan pola peningkatan yang konsisten setelah penerapan latihan sasaran, baik melalui peningkatan skor tes *shooting* maupun persentase keberhasilan tembakan. Temuan serupa juga dilaporkan pada konteks pendidikan tinggi dan tim futsal putri, yang memperlihatkan bahwa metode ini tidak hanya efektif pada kelompok usia tertentu, tetapi juga relevan diterapkan pada subjek dengan karakteristik yang berbeda. Konsistensi hasil tersebut memperkuat posisi permainan target sebagai metode latihan yang adaptif dan aplikatif. Perbedaan besaran peningkatan yang ditemukan pada beberapa penelitian dapat dipengaruhi oleh variasi durasi latihan, frekuensi pertemuan, tingkat kemampuan awal peserta, serta desain instrumen pengukuran yang digunakan.

Implikasi dari temuan ini mencakup beberapa aspek penting dalam bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Secara teoretis, kajian ini memperkuat konsep pembelajaran berbasis permainan sebagai pendekatan yang efektif dalam pengembangan keterampilan motorik kompleks, khususnya pada cabang olahraga permainan seperti futsal. Secara praktis, permainan target dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran bagi guru PJOK dan pelatih dalam merancang latihan *shooting* yang lebih kontekstual, variatif, dan sesuai dengan karakteristik

peserta didik. Metode ini relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan sarana yang kompleks, serta mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Dari sudut pandang kebijakan pendidikan, hasil kajian ini mendukung perlunya penguatan pendekatan pembelajaran berbasis permainan dalam kurikulum PJOK guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan berorientasi pada penguasaan keterampilan nyata.

Keterbatasan kajian ini terletak pada sifat penelitian yang berbasis studi literatur, sehingga kesimpulan yang dihasilkan bergantung pada kualitas dan karakteristik penelitian terdahulu yang dianalisis. Variasi desain penelitian, ukuran sampel, serta instrumen pengukuran *shooting* pada setiap studi menyebabkan hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya homogen. Keterbatasan lain berkaitan dengan belum dilakukannya analisis kuantitatif lanjutan seperti meta-analisis, sehingga besaran efek metode permainan target belum dapat dihitung secara statistik komparatif.

Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada pengujian empiris metode permainan target dengan desain eksperimen yang lebih ketat, melibatkan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang terstandar. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi pengaruh permainan target terhadap variabel lain, seperti pengambilan keputusan, kepercayaan diri, dan kesiapan mental dalam permainan futsal. Penggabungan metode permainan target dengan pendekatan pembelajaran lain, seperti *tactical games approach* atau model pembelajaran berbasis masalah, berpotensi menghasilkan strategi pembelajaran futsal yang lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan pendidikan jasmani masa kini.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode permainan, khususnya permainan target, efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam pembelajaran futsal. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu memperbaiki akurasi dan kualitas teknik *shooting* sekaligus menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, kontekstual, dan bermakna bagi peserta didik. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga dengan menawarkan alternatif strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga mendorong keterlibatan, motivasi, dan pemahaman permainan secara menyeluruh. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji penerapan permainan target melalui desain eksperimen yang lebih variatif serta membandingkannya dengan metode latihan lain pada konteks dan karakteristik peserta yang berbeda.

Referensi

- Anggita Ghina Putri Dana, Nurhidayat Nurhidayat, & Andri Arif Kustiawan. (2023). Kemampuan Shooting Futsal Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.299>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan*

- Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1120>
- Deliany, V., & Palmizal, A. (2024). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Score*, 4(1).
- Faizal, D., Gustiawati, R., & Syaifei, M. M. (2021). Survei Pengelolaan Program Ekstrakurikuler Olahraga Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kecamatan Kuningan. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.4219>
- Firmansah, A., Nurhidayat, D., Hakim, L., Setia Budhi Rangkasbitung, U., Budi Utomo Jl Komp Pendidikan, J., Ciujung Tim, M., Rangkasbitung, K., & Lebak, K. (2024). Peningkatan Ketepatan Shooting pada Permainan Futsal Melalui Permainan Sasaran Target Siswa Usia 14-15 Tahun. *Journal on Education*, 07(01).
- Ilmawan, D., Susianti, E., & Achmad, I. Z. (2023). Efek Metode Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Olahraga Futsal. *Jurnal Patriot*, 5(3). <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.889>
- Ishak, M., Hasmarita, S., , S., & Anugrah, C. S. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1). <https://doi.org/10.52434/hjse.v2i1.2362>
- Mănescu, D. C. (2025). Computational Analysis of Neuromuscular Adaptations to Strength and Plyometric Training: An Integrated Modeling Study. *Sports*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/sports13090298>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Meldayani, M., Triansyah, A., Bafadal, M. F., Haetami, M., & Ali, R. H. (2023). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Futsal pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani UNTAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1). <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i1.903>
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal untuk Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218>
- Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal pada Ekstrakurikuler SMK Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2070>
- Purnomo, E. (2016). *Peningkatan Hasil Pembelajaran Futsal melalui Permainan (Studi Action Research pada Siswa SMP Negeri 7 Padang)*. Universitas Negeri Jakarta.
- Rizki, A., Sutisyana, A., & Restu Ilahi, B. (2023). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Pemain FORKIP UNIB. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24551>
- Sari, C. I. (2023). *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Tim Futsal Putri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo* [Universitas Muhammadiyah Palopo]. <http://repository.umpalopo.ac.id/4502/>
- Soares, B. H., Pasqualotti, A., Rodrigues, H. F. M., Silva, F. L., Manhabosco, T. C., Baldasso, A. J., Campos, F. de S., Santana, S. dos S., Matzenbacher, F., Galelli, G., Sandri, M. P. de L., Silva, E. B. da, Romano, J. C., Martins, R. R., Rodrigues, E. A., & Bona, C. C. (2023). Análise da composição corporal pode ser um parâmetro para aprimoramento do

- desempenho de atletas de futsal. *Research, Society and Development*, 12(3).
<https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40581>
- Solehudin. (2018). Pengaruh Model Permainan Target terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola di MTs Yasiro Lembursawah Kabupaten Sukabumi. *Prosiding Seminar Nasional PENJAS UMMI 2018*. <https://eprints.ummi.ac.id/462/>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *Ejournal Unesa*, 1(2).
- Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2022). *Pengaruh Permainan Target terhadap Akurasi Shooting pada Permainan Futsal dalam Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi* [Universitas Muhammadiyah sukabumi]. <https://eprints.ummi.ac.id/2467/>
- Yasir, M. (2023). *Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Banda Aceh* [Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh]. <https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2149/1/F0416032W.pdf>