
Pengembangan Model Latihan "SARS" Untuk Akurasi *Shooting* Pada Permainan Futsal

Sutan Arief Rahman Soleman^{1abcde}, Ella H. Tumuloto^{2acd} Asry
Syam^{3acde}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

This study aims to develop a "SARS" training model to improve shooting accuracy in futsal games. This model was developed using the research and development (R&D) method based on the Borg & Gall model, which consists of ten stages, starting from information collection to dissemination and implementation. The SARS shooting training model focuses on improving body stability, reaction speed, adjustment of shooting angles, and effectiveness in shooting execution. The development process of this model includes an initial trial on a small group of futsal players from Club Depo United and Semut Hitam, namely UKM PENJAS, which was then expanded on a larger scale. The SARS training model consists of 50 variations of shooting exercises designed to provide more systematic variation and structure in learning shooting techniques. The results of the validity and feasibility tests by experts show that this model can be applied effectively in futsal training. In addition, this model has been proven to have a positive impact on increasing shooting accuracy through a more structured and scientifically based training pattern. The SARS shooting training model is recommended as a training method that can be applied in developing futsal players' shooting skills optimally. The implementation of this model is expected to be a reference for coaches in compiling more effective and efficient training programs.

Kata Kunci: Teknik dasar *Passing*, Sepakbola, Metode *Rondo*.

Cara Mengutip: Soleman, et al., (Tahun). Pengembangan Model Latihan "SARS" Untuk Akurasi *Shooting* Pada Permainan Futsal. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), XX-XX.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan mental, dan keterampilan tertentu. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau berkelompok, dan biasanya melibatkan aturan atau peraturan yang harus diikuti. Secara umum, olahraga dapat dibagi menjadi beberapa kategori, seperti olahraga rekreasi, kompetitif, dan profesional. Manfaat olahraga meliputi peningkatan kesehatan jantung, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kemampuan kognitif. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan membangun hubungan sosial. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang dimana masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Permainan futsal pada dasarnya merupakan



permainan yang menyenangkan dan biasa di jadikan rekreasi diwaktu jenuh setelah melakukan aktivitas. Olahraga ini tidak hanya populer dikalangan pelajar atau mahasiswa, akan tetapi juga sudah menjadi ajang internasional yang sudah dipertandingkan sejak lama.

Hal ini sejalan dengan pendapatnya Alex dkk (2019:2-3) yang menyatakan bahwa futsal merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Olahraga futsal sangat perlu dikembangkan sejak usia dini, karena merupakan salah satu faktor pendukung untuk pengembangan teknik pemain. Futsal memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepakbola. Adapun menurut Idris (2020:5723) yang menyatakan bahwa futsal merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimuli untuk bertindak atau bereaksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibilitas, sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan. kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar.

Menurut Ramdani, (2024:9), Olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang Permainan futsal juga merupakan sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan, yang telah di setujui oleh badan pengatur sepakbola internasional yang bisa kita sebut FIFA. di setiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan taktik. Futsal lebih menekankan keterampilan teknis, kecepatan dan pengambilan keputusan yang cepat karena ruang yang lebih sempit dan permainan yang cepat.

Menurut Rahmadani, (2021:55), Permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol. Oleh karena itu, kongkritisasi pemikiran, kemudian melahirkan konsep atau ide yang berbeda-beda dari masing-masing orang meskipun obyek yang dilihat sama, maka pemain dapat mendapatkan kesempatan dalam menciptakan gol. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya ialah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang. eksekusi dalam artian mencetak gol dalam permainan futsal sangatlah cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan, kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan. Sedangkan menurut Widodo, (2023:139), Olahraga futsal ini juga sering digunakan sebagai alat pelatihan untuk meningkatkan kemampuan pemain sepakbola dalam hal taktik dan teknik individu. teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang (shooting) dan mengoper. teknik shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan akan tetapi shooting membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan

akurasi yang tepat agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. kekuatan shooting dalam futsal sangatlah penting maka, perlu upaya peningkatan kekuatan shooting guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain.

. latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukam berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Budiwanto, (2022:8). Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk mengasah dan meningkatkan keterampilan prestasi dari seorang pemain semaksimal mungkin, Menurut Mylesidayu (2021:8-9) yang menyatakan bahwa "tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual keterampilan dalam membantu serta mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak". Prinsip latihan merupakan pedoman dasar yang digunakan untuk merancang dan melaksanakan program latihan secara efektif. Menurut Hasibudan (2021:9) menyatakan prinsip latihan sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan. Pembinaan permainan futsal di Daerah Kota Gorontalo sedang kian-kiatnya, apalagi turnamen yang selalu di pertandingan, membuat remaja ataupun orang dewasa serta merta ikut dalam pertandingan tersebut, Pembinaan futsal ini, tersebar dalam dunia pendidikan dan juga klub-klub olahraga yang dilakukan disekolah-sekolah. Di dalam permainan futsal faktor teknik menentukan keterampilan pemain dalam melakukan setiap gerakan dalam bermain futsal. Seorang pemain futsal yang pemula harus menguasai teknik dasar bermain futsal. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal, salah satunya teknik shooting. Teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan yang lebih lengkap. Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus mendapatkan perhatian yang lebih dari pelatih terhadap pemain. Tujuan utama dari shooting adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, serta membantu tim semangat ketika salah satu dari pemain kita menciptakan gol.

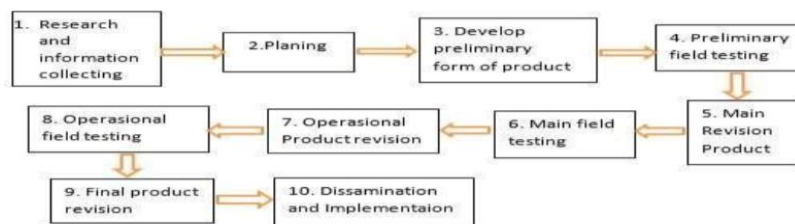
Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengangkat masalah dengan membuat pengembangan model latihan shooting SARS yang diharapkan dapat mempermudah dan memahami khususnya latihan teknik shooting futsal di Club Depo United dan semut hitam. Dipilihnya permasalahan ini karena pengembangan model latihan ini merupakan media latihan pemain futsal yang nantinya menjadi pengalaman dan berkembang menjadi keterampilan pada saat shooting dan menjadi salah satu kunci kemenangan. Masih banyak pelatih futsal yang hanya memberikan materi latihan secara monoton tanpa adanya beberapa variasi model latihan

shooting, yang membuat pemain bosan dan jenuh. oleh karena itu media ini dibuat agar pemain bisa memahami materi yang akan diberikan oleh pelatih, karena saat ini masih sangat kurangnya variasi model latihan untuk pemain futsal. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan shooting SARS.

Pengembangan model latihan ini dibuat oleh peneliti agar nantinya memberikan variasi latihan dan mempermudah sekaligus mudah di pahami oleh pemain Depo United dan semut hitam, Karena penembangan model latihan teknik shooting SARS ini dibuat agar pemain tertarik dan bisa lebih mudah untuk diingat gerakan-gerakan latihannya. Pemain futsal sangat tertarik akan berbagai macam atau variasi model latihan shooting yang dimana membuat mereka mendapatkan pengalaman baru dan tidak merasa bosan akan latihan yang terlihat monoton, oleh karena itu peneliti mengembangkan model latihan teknik dasar shooting yang bervariasi.

METODE

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal *IDOLA SPORT CENTER* pada tanggal 23 february dan 26 february kabupaten gorontalo, provinsi gorontalo, dimulai pada tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (Research and Development), yaitu Metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.



Gambar 1.1 Bagan tahapan Model Borg and gall (Borg W.R & GALL, M.D 1989) Dalam Achmad Fanani (2020:268)

PERSAMAAN DAN RUMUS

Persamaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah (Ghozali, 2016:153), Pengujiannya yaitu dengan cara membandingkan nilai Corrected item – Total Correlation dengan r product moment dengan 39 df=n-2, dengan alpha 5%. Jika r-hitung lebih besar dari r-tabel (rhitung > rtabel) maka butir soal tersebut dikatakan valid.

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

HASIL

Hasil pengembangan pada 50 model latihan shooting dalam permainan futsal pada club Depo United dan Semut Hitam secara sistematis telah

memberikan peningkatan yang signifikan yang diperoleh dalam bentuk-bentuk model latihan SARS akurasi shooting. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di club UKM penjas yang dimana menjadi uji coba produk pada Club Depo United Dan Semut Hitam yang nantinya akan menjadi skala besar. Untuk itu diperoleh hasil data yang dimana untuk UKM penjas sebagai berikut:

Hasil Uji Ahli Pengembangan Model Latihan Akurasi Shooting

No.	Jenis Latihan	Model	Hasil Skala Kecil	R Tabel	keterangan
1	Model 1		0,64	0,5140	Valid
2	Model 2		0,56	0,5140	Valid
3	Model 3		0,64	0,5140	Valid
4	Model 4		0,58	0,5140	Valid
5	Model 5		0,55	0,5140	Valid
6	Model 6		0,55	0,5140	Valid
7	Model 7		0,59	0,5140	Valid
8	Model 8		0,56	0,5140	Valid
9	Model 9		0,56	0,5140	Valid
10	Model 10		0,60	0,5140	Valid
11	Model 11		0,68	0,5140	Valid
12	Model 12		0,57	0,5140	Valid
13	Model 13		0,58	0,5140	Valid
14	Model 14		0,58	0,5140	Valid
15	Model 15		0,58	0,5140	Valid
16	Model 16		0,60	0,5140	Valid
17	Model 17		0,62	0,5140	Valid
18	Model 18		0,55	0,5140	Valid

19	Model 19	0,56	0,5140	Valid
20	Model 20	0,60	0,5140	Valid
21	Model 21	0,53	0,5140	Valid
22	Model 22	0,56	0,5140	Valid
23	Model 23	0,54	0,5140	Valid
24	Model 24	0,52	0,5140	Valid
25	Model 25	0,56	0,5140	Valid
26	Model 26	0,55	0,5140	Valid
27	Model 27	0,57	0,5140	Valid
28	Model 28	0,61	0,5140	Valid
29	Model 29	0,56	0,5140	Valid
30	Model 30	0,56	0,5140	Valid
31	Model 31	0,54	0,5140	Valid
32	Model 32	0,517	0,5140	Valid
33	Model 33	0,54	0,5140	Valid
34	Model 34	0,64	0,5140	Valid
35	Model 35	0,52	0,5140	Valid
36	Model 36	0,59	0,5140	Valid
37	Model 37	0,519	0,5140	Valid
38	Model 38	0,56	0,5140	Valid
39	Model 39	0,53	0,5140	Valid
40	Model 40	0,60	0,5140	Valid
41	Model 41	0,58	0,5140	Valid
42	Model 42	0,64	0,5140	Valid

43	Model 43	0,63	0,5140	Valid
44	Model 44	0,519	0,5140	Valid
45	Model 45	0,59	0,5140	Valid
46	Model 46	0,59	0,5140	Valid
47	Model 47	0,58	0,5140	Valid
48	Model 48	0,54	0,5140	Valid
49	Model 49	0,59	0,5140	Valid
50	Model 50	0,55	0,5140	Valid

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa dari 50 model latihan yang diterapkan memperoleh hasil secara menyeluruh yang dimana menunjukkan bahwa penerapan model latihan yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain memberikan hasil yang signifikan. Selain itu model latihan *shooting SARS* yang diterapkan berhasil menciptakan pola latihan yang lebih terstruktur, dengan fokus pada stabilitas tubuh, koordinasi kecepatan reaksi dan penyesuaian sudut tembakan yang lebih efektif.

Dari data pertama yang diperoleh pada hari Jumat, 31 Januari 2025, melalui angket kepada 15 pemain futsal UKM penjas menunjukkan hasil yang dimana model latihan *SARS* yang dirancang peneliti mendapatkan hasil yang signifikan, oleh karena itu peneliti kemudian mengolah dan mendeskripsikan kembali rumusan yang sudah dilakukan kepada pemain UKM penjas mendapatkan hasil analisis bahwa :

1. Pemain yang ikut berlatih dapat memahami latihan *shooting* dengan baik
2. Pemain tersebut dapat menerima latihan *shooting* dengan teknik dasar yang baik
3. Pemain mudah menerima model latihan *shooting* yang diberikan dari yang mudah menuju yang sulit
4. Pemain bisa mendapatkan berbagai variasi *shooting*
5. Pemain setuju dalam pengembangan model latihan *shooting* pada permainan futsal

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa model latihan *SARS* yang dirancang memberikan dampak positif terhadap keterampilan *shooting* pemain. Selain itu, pola latihan yang lebih terstruktur dengan fokus pada stabilitas tubuh, kecepatan reaksi, serta penyesuaian sudut tembakan terbukti meningkatkan efektivitas dalam eksekusi *shooting*. Oleh karena itu, model latihan *SARS* ini dapat

dijadikan sebagai reverensi dalam pengembangan metode latihan futsal yang lebih efektif, khususnya dalam akurasi *shooting* pemain secara optimal.

Hasil dari uji ini juga menunjukkan bahwa model latihan shooting SARS yang dirancang mampu memberikan variasi latihan yang kaya, sehingga pemain tidak hanya melatih akurasi shooting tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti kecepatan reaksi, pengambilan keputusan, dan daya tahan saat melakukan tembakan ke gawang. Dengan demikian, 50 model latihan SARS untuk shooting yang telah divalidasi dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih dan tim dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur dan sistematis.

PEMBAHASAN

Teknik dasar shooting merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain futsal dan juga teknik utama untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Mahanani (2021:259) menyatakan shooting memiliki ciri tersendiri dengan cepatnya bola dan keras sehingga tidak mudah ditepis oleh penjaga gawang. Pada teknik shooting, pemain juga harus memiliki akurasi yang baik, dan power shooting kuat, agar shooting yang dilakukan mampu mengenai target yang diinginkan oleh pemain tersebut. Hal ini sependapat dengan Naldi (2020:18) yang menyatakan bahwa teknik dasar shooting merupakan komponen paling utama dalam permainan futsal. Hal ini disebabkan karena tujuan utama dari shooting adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga meraih kemenangan, Oleh sebab itu, seorang pemain futsal harus dapat memiliki kemampuan teknik shooting yang baik, karena shooting merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan futsal.

Urgensi pada model latihan yang shooting SARS adalah untuk menciptakan sudut tembakan dari berbagai macam titik disertai akurasi tendangan menggunakan kaki terkuat dan terlemah yang membuat pemain terbiasa menggunakan kaki terlemah mereka pada titik tertentu. Adapun ciri khas dari model latihan shooting SARS ini tidak lain untuk meningkatkan efisiensi pemain dalam mengeksekusi tendangan dari berbagai macam rintangan dan juga tingkat kesulitan pada model latihan ini akan membuat pemain lebih bisa mengambil kesempatan mengeksekusi tendangan dengan tempo cepat seperti kita ketahui intensitas permainan futsal itu cepat, sehingga pengembangan model latihan shooting SARS ini sangatlah berguna dan dapat menjadi tolak ukur ataupun sebagai model latihan yang bisa diterapkan oleh pelatih pada umumnya.

Dalam pengembangan model latihan *shooting SARS* ini, berbagai aspek teknis dan taktis diperhitungkan, termasuk posisi tubuh saat menendang,

teknik mengayunkan kaki, koordinasi mata dan kaki, serta pemilihan sudut tembakan yang tepat. Selain itu, aspek mental seperti ketenangan dalam mengambil keputusan dan kecepatan reaksi terhadap situasi permainan juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *shooting*. Dengan demikian, model latihan harus dirancang secara komprehensif agar mampu mencakup semua aspek tersebut sehingga pemain dapat mengembangkan keterampilan *shooting* secara optimal.

2. Model Pengembangan Borg and Gall

Model penelitian pengembangansalahsatunya adalah model Borg & Gall. Pada model Borg & Gall ini terdapat langkah umum yang digunakan untuk mengembangkan suatu produk. Beberapa prosedur penelitian pengembangan menurut Fayrus Abadi Slamet, (2022:9-11), dalam buku "*Model Penelitian Pengembangan*" adalah: "*research and information collecting, planning, develop preliminary form of product, preliminary field testing, main product revision, main field testing, operational product revision, operational field testing, final product revision, and dissemination and implementation.*"

3. Model Final

1. *Zig-zag shooting right*
2. *Zig-zag shooting left*
3. *Zig-zag shooting chip right*
4. *Zig-zag shooting chip left*
5. *Feint and shoot using the left foot*
6. *Feint and shoot using the right foot*
7. *Dribbling and doing shooting tricks then using the left foot*
8. *Dribbling and doing shooting tricks then using the right foot*
9. *Pass between 2 cones then shoot using then the left foot*
10. *Pass between 2 cones then shoot using then the right foot*
11. *Combination of zig-zag in pairs and shooting using the right foot*
12. *Combination of zig-zag in pairs and shooting using the left foot*
13. *Paired zig-zag combination and accurate left foot kick*
14. *Paired zig-zag combination and accurate right foot kick*
15. *Pair movements around the cone and shooting using the right foot*
16. *Pair movements around the cone and shooting using the left foot*
17. *Receive the ball and do a trick then shoot using the right foot*
18. *Receive the ball and do a trick then shoot using the left foot*
19. *Trick around the cone and shooting using the right foot*
20. *Trick around the cone and shooting using the left foot*
21. *Shooting accuracy using the left foot with a fast tempo*
22. *Shooting accuracy using the right foot with a fast tempo*
23. *Fast attack followed by accurate right foot kick*
24. *Fast attack followed by accurate left foot kick*
25. *A long pass followed by an accurate right foot kick*

26. *A long pass followed by an accurate left foot kick*
27. *A circling attack followed by an accurate left foot kick*
28. *A circling attack followed by an accurate right foot kick*
29. *A fast center attack followed by an accurate left foot kick*
30. *A fast center attack followed by an accurate right foot kick*
31. *The deadly attack was quickly followed by an accurate left foot kick*
32. *The deadly attack was quickly followed by an accurate right foot kick*
33. *A sharp middle attack accompanied by an accurate right foot kick*
34. *A sharp middle attack accompanied by an accurate left foot kick*
35. *A zig-zag running obstacle followed by an accurate right foot kick*
36. *A zig-zag running obstacle followed by an accurate left foot kick*
37. *Accuracy of left foot kick from the edge of the field*
38. *Accuracy of right foot kick from the edge of the field*
39. *Long pass from the side of the field followed by a right foot kick*
40. *Long pass from the side of the field followed by a left foot kick*
41. *A combination of attacks from the corner of the field followed by an accurate right foot kick*
42. *A combination of one attacks from the corner of the field followed by an accurate left foot kick*
43. *A combination of two attacks from the corner of the field followed by an accurate left foot kick*
44. *A combination of two attacks from the corner of the field followed by an accurate right foot kick*
45. *Cooperation between anchor, flank, pivot, followed by accurate left foot kicks*
46. *Cooperation 1 between anchor, flank, pivot, followed by accurate right foot kicks*
47. *Cooperation 2 between anchor, flank, pivot, followed by accurate right foot kicks*
48. *Cooperation 2 between anchor, flank, pivot, followed by accurate left foot kicks*
49. *Cooperation 3 between anchor, flank, pivot, followed by accurate right foot kicks*
50. *Cooperation 3 between anchor, flank, pivot, followed by accurate left foot kicks*

Adapun kesimpulan dari uji data tersebut adalah dapat ditarik kesimpulan dari 50 variasi model latihan SARS untuk shooting pada permainan futsal di Club Depo United Dan Semut merah layak digunakan dalam latihan shooting futsal. Peneliti membuat 50 model latihan shooting kemudian dilakukan uji validitas dan uji justifikasi ahli dengan pelatih futsal dan dosen futsal, setelah melakukan uji validitas maka ahli mengatakan 50 model latihan SARS untuk latihan shooting ini layak diterapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan Data yang sudah didapatkan dari hasil ujicoba temuan lapangan dan pembahasan dalam hasil penelitian bahwa penelitian ini menciptakan 50 model produk pengembangan Latihan akurasi shooting yang sesuai dengan teori dan prinsip pada umumnya

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, T., Budiyono, K., Prakosa, Et, & Prasasti. *"Program Pengaruh Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum"*. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran). 10.1 (2019): 2-3
- Budiwanto, F. *"Futsal, Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan"*. Malang: Universitas Negeri Malang. 4.1 (2022): 6-8.
- Hasibudan. "Inter Service & UK Armed Forces | Army Boxing Association". Jurnal sport science and health]. 9.1 (2021): 7-9.
- Idris, F., Kurniawan, F., & Dimiyati, A. *"Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi"*. Jurnal Coaching Education Sport. 7.2 (2020): 5718-5723.
- Mahanani. *"Hubungan Keterampilan Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra"*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4.5 (2021): 250-259.
- Mylsidayu, S. *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik"*. Jakarta: Rineka Cipta. 4.2 (2021): 8-9.
- Naldi, I.Y., & irawan, R. (2020). *kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet sss (sekolah sepak bola) balai baru ota padang*. Jurnal performa olahraga, 5(1) 9-16.
- Rahmadani, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. *"Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif Dan Pasif"*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. 7.2 (2021): 270–278.
- Ramdani, R. *"Hubungan Daya Ledak Oto Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 9 Merangan"*. Jurnal Doctoral Dissertation, Universitas Jambi. 9.2 (2024): 7-9.
- Slamet,F.A. (2022). *Model Penelitian Pengembangan (Rnd)*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalojogo Malang.
- Widodo, P., & Irawan, G. A. *"Tingkat Kemampuan Teknik Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen"*. Journal On Education. 6.1 (2023): 138-148