

PENGARUH VARIASI LATIHAN SHOOTING TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET FUTSAL SMAN 15 PADANG

Adam Fikri¹, Tjung Hauw Sin², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifan⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan shooting terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMA Negeri 15 Padang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 17 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes akurasi shooting untuk mengukur kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis (uji-t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan akurasi shooting, dimana nilai rata-rata pre-test sebesar 14,9 meningkat menjadi 23,7 pada post-test. Hasil uji-t menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMA Negeri 15 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan variatif guna meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: Latihan Shooting; Akurasi Shooting; Atlet Futsal,

Abstract: This study aims to determine the effect of variations in shooting drills on improving the shooting accuracy of futsal athletes at SMA Negeri 15 Padang. The method used was an experiment with a one-group pre-test and post-test design. The study sample consisted of 17 athletes selected using total sampling. The instrument used was a shooting accuracy test to measure ability before and after the intervention. Data were analyzed using normality tests and hypothesis testing (t-test). The results showed an improvement in shooting accuracy, with the pre-test mean score of 14.9 increasing to 23.7 in the post-test. The t-test results indicated that the calculated t-value was greater than the critical t-value at a significance level of $\alpha = 0.05$, thus supporting the hypothesis. Thus, it can be concluded that variations in shooting drills have a significant effect on improving the shooting accuracy of futsal athletes at SMA Negeri 15 Padang. This study is expected to serve as a reference for coaches in designing more effective and varied training programs to enhance athlete performance.

Keyword : Shooting Drills; Shooting Accuracy; Futsal Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga dapat dipahami sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan berbagai tujuan, seperti menjaga kebugaran, mengikuti kompetisi, rekreasi, maupun hiburan. Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dijelaskan bahwa

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

olahraga mencakup seluruh kegiatan yang melibatkan unsur pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu serta terencana, dengan tujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Berdasarkan pengertian tersebut, olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga menjadi sarana bagi individu untuk meraih prestasi, termasuk keberhasilan atlet dalam memperoleh penghargaan dari cabang olahraga yang ditekuni.

Olahraga dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan guna mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial seseorang (C, 2023). Bentuk kegiatan olahraga sangat beragam, mulai dari lari, berenang, bola basket, sepak bola, hingga futsal. Selain berperan dalam menjaga kebugaran tubuh, olahraga juga mampu meningkatkan kemampuan sosial, menanamkan disiplin, serta membangun kerja sama dalam tim. Secara umum, aktivitas olahraga memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani maupun mental, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, serta membantu mengurangi tingkat stres (Pristilia & Hanafi, 2025). Dari uraian tersebut, dapat dipahami bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis, tetapi juga berperan dalam peningkatan prestasi. Dalam upaya mencapai prestasi tersebut, terdapat berbagai hal yang perlu dipersiapkan, salah satunya yang paling penting adalah kondisi psikologis yang baik. Hal ini dikarenakan keadaan psikologis yang tidak optimal dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik seseorang, sehingga berpotensi menghambat pencapaian prestasi (Sin, 2017). Aktivitas yang bertujuan untuk mencapai prestasi tersebut dikenal sebagai olahraga prestasi (M. A. Wijaya & Siantoro, 2025). Salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki banyak peminat adalah futsal, yaitu permainan beregu yang termasuk dalam kategori invasion games dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang dalam waktu tertentu. Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti passing, control, dribbling shooting, dan heading (Machado et al., 2018)

Salah satu faktor utama dalam mencapai prestasi optimal dalam futsal adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh setiap pemain (Hidayat et al., 2022). Keterampilan tersebut meliputi berbagai teknik dasar, seperti mengumpan (passing), mengontrol bola (control), mengangkat bola (chipping), menggiring bola (dribbling), serta menembak (shooting). Untuk mendukung pencapaian prestasi yang maksimal, diperlukan adanya proses pembinaan yang terarah dan berkelanjutan. Pembinaan ini sebaiknya dimulai sejak usia dini, karena masa muda merupakan tahap penting dalam membentuk kemampuan dan kualitas permainan sehingga dapat menunjang tercapainya prestasi terbaik dalam cabang olahraga futsal (Jumarin et al., 2024).

Olahraga futsal mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1989, kemudian mengalami perkembangan yang cukup signifikan pada periode 1998–1999, dan semakin populer sejak tahun 2002 (Rohman et al., 2021). Pada tahun tersebut, Indonesia dipercaya oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menjadi tuan rumah putaran final Kejuaraan Futsal Asia yang diselenggarakan di Jakarta, yang merupakan edisi keempat sejak pertama kali digelar pada tahun 1999 di Malaysia. Seiring berjalannya waktu, futsal berkembang pesat di Indonesia, ditandai dengan bertambahnya jumlah klub, baik profesional maupun amatir, serta meningkatnya partisipasi pemain dari kalangan pelajar dan mahasiswa.

Perkembangan ini juga didukung oleh semakin seringnya penyelenggaraan berbagai turnamen di tingkat daerah hingga nasional. Kehadiran futsal di Indonesia turut mendorong pertumbuhan olahraga ini di Sumatera Barat, yang mulai berkembang pesat sejak awal tahun 2000-an. Futsal, yang merupakan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima pemain di setiap tim, semakin diminati oleh berbagai kalangan, khususnya generasi muda. Sumatera Barat mulai berpartisipasi dalam ajang nasional melalui Kejuaraan Futsal Nasional (Kejurnas) pada tahun 2005, sebagai upaya memperkenalkan futsal sekaligus menampilkan potensi atlet

daerah. Selanjutnya, berbagai kompetisi antar klub dan sekolah semakin marak diselenggarakan, sehingga meningkatkan partisipasi masyarakat dan pembinaan atlet muda. Perkembangan ini berlanjut dengan keikutsertaan tim-tim futsal Sumatera Barat dalam berbagai ajang regional dan nasional, bahkan berhasil meraih prestasi yang membanggakan, salah satunya melalui partisipasi Rafhely Futsal Club dalam Liga Futsal Profesional Indonesia (Asmawi, 2021).

Pesatnya perkembangan futsal di Sumatera Barat turut mendorong kemajuan olahraga ini di Kota Padang sejak awal 2000-an, didukung oleh tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola sehingga futsal diterima dengan baik sebagai alternatif permainan di ruang terbatas. Meskipun fasilitas awal masih terbatas, kehadiran lapangan futsal menjadi awal terbentuknya aktivitas bermain yang lebih terorganisir. Perkembangan tersebut semakin signifikan ketika tim futsal Sumatera Barat meraih medali emas pada ajang PON 2012, yang menjadi momentum penting dalam meningkatkan partisipasi tim dan minat masyarakat, khususnya di Kota Padang, untuk mengikuti berbagai kompetisi tingkat nasional (Arifan et al., 2022). Hingga kini, berbagai turnamen rutin digelar mulai dari tingkat pelajar hingga umum, sementara pengembangan bakat juga didukung melalui program ekstrakurikuler di sekolah sebagai wadah pembinaan sesuai dengan minat dan potensi siswa, sehingga keterampilan dalam cabang olahraga futsal dapat berkembang secara lebih terarah dan berkelanjutan.

Permainan futsal menuntut penerapan teknik dasar yang tepat dan konsisten agar kerja sama tim dapat berjalan efektif sesuai dengan strategi yang telah dirancang (Hasyim et al., 2025). Keterampilan seperti passing, dribbling, control, dan shooting menjadi unsur penting yang harus dikuasai pemain untuk menunjang kualitas permainan (Juhanis et al., 2024). Salah satu teknik yang sangat menentukan adalah shooting, yaitu upaya menendang bola ke arah gawang dengan tingkat ketepatan dan konsentrasi tinggi agar menghasilkan gol, kemampuan akurasi shooting menjadi kunci keberhasilan, karena berkaitan dengan kemampuan mengarahkan bola tepat ke sasaran dalam situasi permainan (Sin & Aprinanda, 2020; Latuheru, 2025). Meskipun terlihat sederhana, teknik ini seringkali masih menjadi kendala bagi pemain, terutama karena kurangnya ketepatan tendangan dan pemahaman dalam mengeksekusi shooting agar tidak mudah diantisipasi lawan.

Keberhasilan dalam futsal tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, taktik, dan mental pemain sebagai faktor internal. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan mengingat futsal menuntut aktivitas dengan intensitas tinggi, sementara penguasaan teknik yang kurang akan berdampak pada performa saat bertanding. Selain itu, pemahaman taktik juga menjadi aspek penting dalam menentukan strategi permainan, baik secara individu maupun tim. Aspek mental juga berperan besar dalam menjaga fokus, kepercayaan diri, dan kestabilan emosi selama pertandingan. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dalam mendukung pencapaian prestasi optimal atlet futsal.

Di samping faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan prestasi atlet, seperti peran pelatih, program latihan, sarana prasarana, asupan gizi, serta dukungan orang tua (Yang et al., 2024). Pelatih yang kompeten dan memiliki lisensi sangat dibutuhkan untuk menyusun program latihan yang terarah, sistematis, dan bervariasi agar tidak menimbulkan kejenuhan. Fasilitas yang memadai juga menunjang efektivitas latihan, sementara gizi yang seimbang membantu menjaga kondisi fisik atlet. Dukungan orang tua turut memberikan motivasi penting bagi atlet dalam menjalani latihan dan kompetisi (Yan & Wang, 2025). Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 15 Padang, ditemukan bahwa kemampuan shooting pemain masih rendah, ditandai dengan kurangnya akurasi dan kesulitan mencetak gol. Oleh karena itu, diperlukan penerapan variasi latihan shooting sebagai upaya untuk meningkatkan ketepatan dan performa pemain dalam permainan futsal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain one group pre-test dan post-test. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet futsal SMA Negeri 15 Padang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan shooting, sedangkan variabel terikatnya adalah akurasi shooting. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes ketepatan shooting untuk mengukur kemampuan pemain sebelum dan sesudah perlakuan. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (pre-test) untuk mengetahui kemampuan awal akurasi shooting atlet. Selanjutnya, sampel diberikan perlakuan berupa program variasi latihan shooting yang dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang telah disusun. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (post-test) untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi shooting. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan shooting terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMA Negeri 15 Padang (Irawan, 2018).

HASIL

Deskripsi Hasil Pre-Test Kemampuan Akurasi Shooting

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan akurasi shooting yang telah dilakukan, data yang diperoleh dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistika Pre-Test Kemampuan Akurasi Shooting

Statistik	Skor
Mean	10.1
Standar deviasi	4.19
Skor tertinggi	18
Skor terendah	5

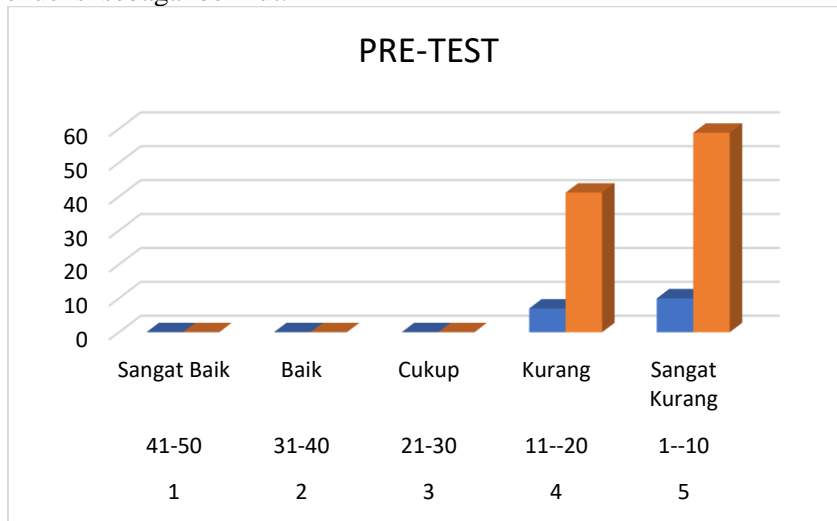
Berdasarkan data pada tabel tersebut, hasil pre-test kemampuan akurasi shooting menunjukkan nilai rata-rata sebesar 10,1 dengan standar deviasi 4,19. Adapun nilai tertinggi yang diperoleh adalah 18, sedangkan nilai terendah sebesar 5. Berdasarkan hasil tersebut, distribusi frekuensi kemampuan akurasi shooting pada tahap pre-test dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Pre-Test Kemampuan Akurasi Shooting

PRE-TEST				
No	Skor Masuk	Kategori	Jumlah	Fr
1	41-50	Sangat Baik	0	0
2	31-40	Baik	0	0
3	21-30	Cukup	0	0
4	11--20	Kurang	7	41
5	1--10	Sangat Kurang	10	59
Jumlah			17	100

Berdasarkan tabel tersebut, hasil tes awal menunjukkan bahwa kategori sangat kurang berjumlah 10 orang dengan persentase 59%, sedangkan kategori kurang berjumlah 7 orang

dengan persentase 41%. Adapun data tersebut selanjutnya dapat disajikan dalam bentuk diagram frekuensi sebagai berikut.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Pre-Test Kemampuan Akurasi Shooting

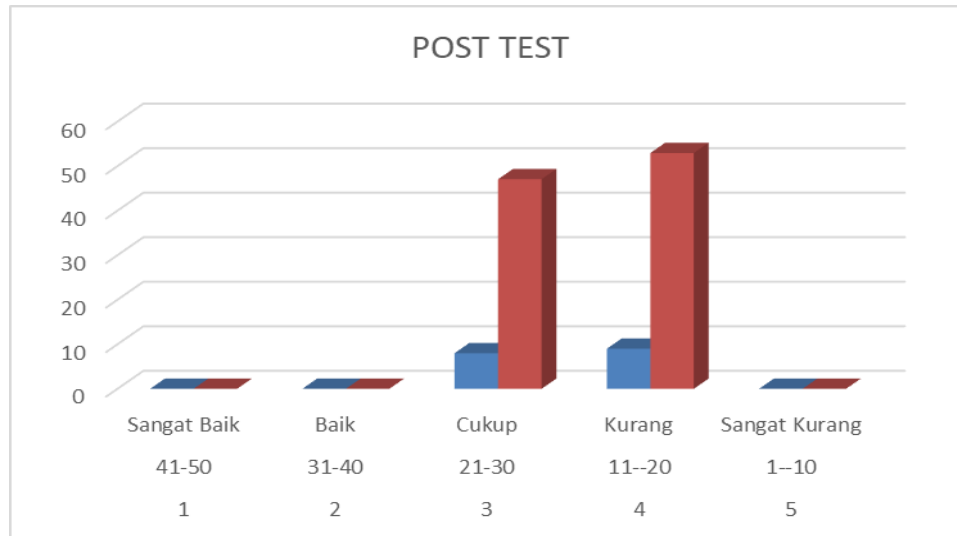
Deskripsi Hasil *Post-Test* Kemampuan Akurasi Shooting

Berdasarkan hasil tes kemampuan akurasi shooting pada area medium, data yang diperoleh dapat dijelaskan dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Pre-Test Kemampuan Akurasi Shooting
POST TEST

No	Skor Masuk	Kategori	Jumlah	Fr
1	41-50	Sangat Baik	0	0
2	31-40	Baik	0	0
3	21-30	Cukup	8	47
4	11--20	Kurang	9	53
5	1--10	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			17	100

Berdasarkan tabel tersebut, hasil tes akhir (*post-test*) menunjukkan adanya peningkatan, dimana kategori cukup berjumlah 8 orang dengan persentase 47%, sedangkan kategori kurang berjumlah 9 orang dengan persentase 53%. Data tersebut selanjutnya dapat disajikan dalam bentuk diagram frekuensi sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Post-Test Kemampuan Akurasi Shooting

Tabel 4. Deskripsi Statistika *Post-Test* Kemampuan Akurasi Shooting

Statistik	Skor
Mean	22
Standar deviasi	4,40
Skor tertinggi	29
Skor terendah	13

Berdasarkan data pada tabel tersebut, hasil post-test kemampuan akurasi shooting menunjukkan nilai rata-rata sebesar 22 dengan standar deviasi 4,40. Adapun skor tertinggi yang diperoleh adalah 29, sedangkan skor terendah sebesar 13.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Liliefors dengan taraf signifikan (α) sebesar 0,05. Kriteria pengujianya yaitu jika nilai Lhitung lebih besar dari Ltabel maka data tidak berdistribusi normal (hipotesis ditolak), sedangkan jika Lhitung lebih kecil dari Ltabel maka data berdistribusi normal (hipotesis diterima). Pengujian ini dilakukan pada data atlet sesuai dengan rancangan penelitian, dengan hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran dan ringkasannya disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Atlet futsal sman 15 padang	N	Lhitung	Ltabel	Distribusi
Pengaruh variasi latihan shoting	17	0,159	0,206	Normal
	17	0,192	0,206	

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, diperoleh nilai Lhitung pada tes awal sebesar 0,159 yang lebih kecil dari Ltabel 0,206. Pada tes akhir, nilai Lhitung sebesar 0,192 juga lebih kecil dari Ltabel 0,206 pada taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal sehingga layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Salah satu syarat dalam melakukan uji hipotesis adalah data harus berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Liliefors dengan kriteria

bahwa data dinyatakan normal apabila nilai Lhitung lebih kecil dari Ltabel pada jumlah sampel 17 dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji beda (uji-t), diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel		Rata- Rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Pengaruh variasi latihan shooting	<i>Pre- test</i>	10,1	17			
	<i>Post- test</i>	21,6	17	38,625	1746	Berpengaruh

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa terdapat pengaruh variasi latihan shooting terhadap akurasi shooting atlet futsal SMAN 15 Padang. Hal ini ditunjukkan dari nilai rata-rata pre-test sebesar 10,1 yang meningkat menjadi 21,6 pada post-test. Selain itu, hasil uji beda (uji-t) diperoleh nilai thitung sebesar 38,625, sedangkan ttabel sebesar 1,746 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel 17. Karena thitung lebih besar dari ttabel ($38,625 > 1,746$), maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMAN 15 Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, terbukti bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMAN 15 Padang. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal yang menunjukkan rata-rata kemampuan akurasi shooting sebesar 10,1. Setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan rata-rata menjadi 21,6. Hasil ini juga diperkuat melalui uji-t, dimana diperoleh nilai thitung sebesar 38,625 yang lebih besar dari ttabel 1,746 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel 17. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting atlet.

Akurasi sendiri berkaitan dengan ketepatan dalam melakukan shooting ke arah sasaran. Beberapa faktor yang memengaruhi ketepatan tersebut antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, kondisi perasaan, serta kemampuan dalam mengantisipasi gerakan. Dalam permainan futsal, ketepatan shooting menjadi aspek penting karena menentukan keberhasilan pemain dalam mengarahkan bola ke gawang untuk mencetak gol (Putri & Nugroho, 2022).

Kemampuan akurasi shooting juga berhubungan dengan kemampuan pemain dalam mengontrol arah bola sesuai tujuan yang diinginkan. Pada tingkat pendidikan, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, latihan shooting perlu dikombinasikan dengan latihan konsentrasi agar hasil tendangan lebih tepat sasaran. Hal ini penting karena pemain usia sekolah cenderung memiliki tingkat agresivitas tinggi namun konsentrasi yang belum stabil, sehingga seringkali hasil tendangan kurang maksimal (Sarifudin et al., 2023).

Penerapan variasi latihan shooting terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan akurasi atlet (Z. R. Wijaya et al., 2025). Selain membantu pemain mengembangkan keterampilan, metode ini juga memberi referensi tambahan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting atlet futsal SMAN 15 Padang. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata tes awal sebesar 14,9 yang meningkat menjadi 23,7 pada tes akhir. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa penerapan berbagai bentuk latihan shooting yang telah disusun dalam program latihan mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan akurasi shooting atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifan, I., Yudi, A. A., Irawan, R., Abd Karim, Z., & Ndayisenga, J. (2022). Evaluation of physical fitness of Sumatera Barat football players. *Journal of Positive School Psychology*, 6(4), 11345-51.
- Asmawi. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas*. Jejak Pustaka.
- C, S. S. (2023). Role Of Sports In The Development Of An Individual. *International Journal Of Crative Research Thoughts (IJCRT)*, 11(8), 290–300.
- Hasyim, Hakim, H., Sutriawan, A., Hasanuddin, M. I., & Syafruddin, M. A. (2025). Pelatihan small side games bagi atlet futsal kota Makassar. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 290–294.
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal Training Based On Mini Game Situation: Effects on MAstery Of Athlete Techniques. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124.
- Irawan, R. (2018). Validitas dan reliabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Kota Padang: Battery test of physical conditioning. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 90-99.
- Juhanis, Mappaompo, M. A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Literature Study On Increasing Dribbling Agility Through Ball Feeling Training Methods And Ladder Drill Training. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(2), 172–184.
- Jumarin, M. A. B., Alfariysi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). Pembinaan Manajemen Prestasi untuk Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 207–215.
- Latuheru, R. V. (2025). Analysis of Shooting Ability in Soccer Games of Class V Students of SDI Bontoala , Gowa Regency. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5, 408–412.
- Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K. R., Rikcevicus, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., Gimenez, R., & Bocalini, D. S. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and for the development of the body image in children. *Motricidade*.
- Pristilia, F., & Hanafi, M. (2025). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital: Studi Literatur. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(4), 8922–8931.
- Putri, S. M., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang. *Journal of Physical Education*, 3(1), 26–29.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Fajar, D., Permana, W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65.

- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92–96.
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability of Soccer School Batuang Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 04(01), 35–39. <https://doi.org/10.24036/00245za0002>
- Wijaya, M. A., & Siantoro, G. (2025). Analisis Strength, Weakness, Opportunity, And Threats Pada Pembinaan Prestasi Bolatangan Kabupaten Lamongan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 753–761.
- Wijaya, Z. R., Lengkana, A. S., & Supriyadi, T. (2025). The Effect Of Shooting Drill Training Model on Basketball Shooting Skills of Extracurricular Students at SMPN 3 Kadipaten. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(1), 293–300.
- Yan, Z., & Wang, L. (2025). The Mediating Role of Coach-Athlete Relationship in Linking Talent Development Environment to Swimmer Burnout : A Cross-Sectional Study. *Research Square*, 8, 1–15.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Heliyon Factors influencing sports performance : A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>