

## PENERAPAN PERMAINAN TARGET TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA PERMAINAN FUTSAL DI AKADEMI SEBIDUK SEMARE KOTA LUBUKLINGGAU

M. Firdaus<sup>1</sup>, Yuli Febrianti<sup>2</sup>, Hengky Remora<sup>3</sup>

Universitas PGRI silampari<sup>1,2,3</sup>

[Firdaus30@gmail.com](mailto:Firdaus30@gmail.com)

Submitted: 2025-05-28

Published: 2025-06-30

DOI: 10.55526/sjs.v5i1.823

Accepted: 2025-06-26

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan akurasi *shooting* pada permainan di akademi Sebiduk Semare kota Lubuklinggau setelah diterapkan permainan target. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental designs* dengan desain eksperimen *Pre-test* dan *Post-test*. Pengambilan sampel ini diambil dari jumlah populasi mengingat populasi hanya ada satu kelompok maka populasi merupakan sampel jenuh dalam penelitian ini yaitu berjumlah 18 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes dan dokumen. Instrumen tes yang digunakan peneliti berbentuk tes akurasi *shooting*. Analisis data menggunakan statistik uji-z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $z_{hitung}$  3,20 dan  $z_{tabel}$  1,64, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting*. Peningkatan ini dapat terjadi karena permainan target memberikan latihan fokus yang spesifik pada teknik dan ketepatan *shooting*, sehingga kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* menjadi lebih terasah dan terukur. Kesimpulannya, penerapan permainan target terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain futsal di akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau.

**Kata kunci:** Futsal, Ketepatan Smash, *Plyometric*.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the improvement in shooting accuracy in futsal at the Sebiduk Semare Academy in Lubuklinggau after implementing target-based games. The research method used is a pre-experimental design with a Pre-test and Post-test experimental design. Sampling was conducted from the entire population, as there was only one group, making the population a saturated sample of 18 students. Data collection techniques included observation, tests, and documentation. The test instrument used was an accuracy shooting test. The results showed  $z_{hitung}$  3.20 and  $z_{tabel}$  1.64, leading to the rejection of  $H_0$  and acceptance of  $H_a$ . This indicates that the implementation of target-based games significantly improved shooting accuracy. This improvement occurs because target-based games provide focused training specific to shooting techniques and precision, thereby honing and measuring players' shooting abilities. In conclusion, the application of target-based games is proven effective in enhancing shooting accuracy among futsal players at the Sebiduk Semare Academy in Lubuklinggau.*

**Keywords:** *Shooting Accuracy, Futsal, Target game*

## Pendahuluan

Olahraga merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia karena dalam melakukan aktifitas manusia selalu melibatkan gerakan olahraga yang diantaranya berjalan, berlari, mengangkat beban dan masih banyak lagi aktifitas yang dilakukan manusia yang melibatkan gerakan olahraga. Sehingga sekarang olahraga sudah menjadi gaya hidup masyarakat luas dan sudah banyak juga masyarakat yang sadar bahwa olahraga sangat penting bagi keberlangsungan hidup. Salah satu olahraga yang sering dilakukan orang banyak yaitu olahraga futsal (Triaprian dkk., 2019:27).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Rohman, 2019:28). Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari Futsal dan dapat dilakukan diruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding Futsal karena olahraga ini mudah untuk dimainkan, akan tetapi melakukan latihan materi futsal bisa menggunakan lapangan yang relatif kecil yang memudahkan untuk melakukannya di tambah materi atau gerakan dasar futsal hampir sama dengan sepak bola sehingga memudahkan pelatih untuk melakukan hal tersebut. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan indoor atau ruangan (Purnama dkk., 2022:34).

Menurut Rahmani (2014:100), untuk menjadi pemain sepakbola yang handal, diperlukan pemahaman dan latihan yang baik dalam teknik dasar, seperti menendang, mengontrol, dan menghentikan bola. Latihan yang

konsisten dan kekuatan mental sangat penting, karena kemampuan ini tidak datang secara instan, melainkan perlu dikembangkan dari dasar. Penguasaan teknik dasar adalah fondasi kesuksesan dalam bermain sepakbola. Teknik adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, dan dalam sepakbola, teknik dasar sangatlah penting. Untuk menjadi pemain yang mahir, seseorang harus menguasai teknik dasar permainan dengan baik. Tujuan utama dalam pertandingan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan, sehingga penting untuk mengetahui kelemahan penjaga gawang. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar seperti akurasi dan shooting sangat berperan penting dalam mencapai tujuan tersebut.

Penting bagi klub futsal untuk mulai memprioritaskan latihan yang mendukung pengembangan teknik permainan. Hal ini bisa dilakukan melalui berbagai cara, termasuk merekrut pelatih yang berkualitas, menyelenggarakan sesi latihan yang terstruktur dan terfokus pada teknik, serta menyediakan sumber daya dan fasilitas yang mendukung pengembangan pemain. Dengan adanya perubahan cara berpikir dan pendekatan yang lebih serius terhadap pengembangan teknik serta persiapan untuk meraih prestasi.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2023 bersama pelatih sekaligus penanggung jawab unit futsal akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. Klub futsal Balico FC Kota Lubuklinggau memiliki kurang lebih 18 peserta yang aktif, lapangan yang digunakan untuk latihan bertempat di lapangan Forza Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuk Linggau Utara II Kota Lubuklinggau Sumatera Selatan dilaksanakan dalam 2 kali seminggu, yaitu pada hari Jum'at dan Sabtu yang dimulai pukul 19.00 - 20.00 WIB dan beberapa prestasi membanggakanpun sudah diraih

oleh klub futsal ini. Untuk futsal akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau sendiri beberapa tahun belakang memiliki prestasi yang sangat membanggakan, diantaranya sebagai berikut: 1) Juara 1 harapan turnamen futsal yang diadakan oleh gubernur sumsel tahun 2016, 2) Juara 3 turnamen futsal walikota cup tahun 2017, 3) Juara 3 turnamen Musirawas Cup tahun 2018.

Futsal akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau hingga sekarang belum lagi mendapatkan juara pada turnamen walikota cup maupun pertandingan yang lain sejak tahun 2018. Adapun hal ini disebabkan oleh proses kegiatan klub futsal Balico FC Kota Lubuklinggau yang ada secara garis besar belum terlalu optimal salah satunya karena kurangnya penguasaan teknik yang ada dalam permainan futsal diantaranya teknik akurasi dan *shooting*, hal ini terlihat ketika mereka bermain banyak pemain yang melakukan kesalahan teknik.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan saat melakukan latihan bermain masih banyak pemain yang melakukan *shooting* dengan kurang baik dan tepat. Bagi pemain pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak tidak menutup kemungkinan bola melambung tinggi. *Shooting* sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol ketika mendapatkan setiap peluang yang ada. *Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan mengembangkan permainan atau pertandingan. Permasalahan yang sering dihadapi oleh pemain untuk *Shooting* adalah kekuatan kaki kanan dan kaki kiri pemain ketika menendang bola masih lemah sehingga tendangan yang dihasilkan tidak tepat sasaran dan tidak terarah, ada beberapa

pemain yang mempunyai kekuatan yang sudah cukup kuat tapi masih kurang akurat dalam menghasilkan gol. Hal ini dapat dilihat pada saat pemain melakukan latihan menembak kearah gawang, dari 18 pemain yang melakukan *Shooting* bola, hanya 9 pemain yang bolanya masuk ke gawang dengan tepat.

Upaya untuk meningkatkan akurasi *shooting* untuk pemain dalam permainan futsal, peneliti memilih menerapkan permainan target sebagai salah satu solusi dalam permasalahan yang terjadi di futsal akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. Menurut Yasir (2023:3), *Target games* (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi. Kelemahan dari permainan target adalah kondisi latihan yang hanya terfokus pada salah satu jenis keterampilan saja dan pada permainan sesungguhnya akan berbeda karena pemain harus menggunakan beberapa teknik sekaligus.

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menerangkan bahwa permainan ini di kemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, dengan demikian siswa merasa lebih semangat untuk mengikuti proses latihan dan hal itu berdampak pada tingkat pemahaman yang jauh lebih baik (Ramadhan, 2021). Penggunaan permainan dengan target sasaran, akan memicu siswa untuk lebih berkonsentrasi atau focus untuk menendang bola agar mengenai target sasaran, dengan cara ini lah kemampuan *shooting* siswa secara bertahap dapat

berkembang menjadi lebih baik dari pada sebelumnya (Nuriawati dkk., 2020). Berdasarkan penelitian relevan di atas bahwa penerapan program permainan target menjadi salah permainan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting siswa* dalam olahraga futsal.

Berdasarkan berbagai uraian permasalahan diatas sehingga perlu dilakukannya penelitian dengan judul penerapan permainan target terhadap akurasi *shooting* pada permainan di akademi Sebiduk Semare kota Lubuklinggau.

**Metode**

Metode penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan kategori one group pre-test dan post-test tanpa kelompok pembanding. Penelitian dilakukan di Akademi Futsal Sebiduk Semare, Lubuklinggau, selama satu bulan, dari 13 Mei hingga 13 Juni 2024. Sampel penelitian adalah seluruh populasi, yaitu 18 atlet pria dari akademi tersebut, yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, dengan fokus pada pengaruh permainan target terhadap akurasi shooting. Analisis data melibatkan perhitungan rata-rata, simpangan baku, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-z, untuk menentukan apakah terdapat peningkatan signifikan dalam akurasi shooting setelah perlakuan.

**Hasil Dan Pembahasan Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau dari tanggal 13 Mei sampai dengan 13 Juni 2024. Penelitian ini menggunakan sampel satu kelompok, yaitu klub futsal dengan jumlah peserta 18 orang. Pada penelitian ini, proses latihan menggunakan metode permainan target untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Peneliti menerapkan metode permainan target, dengan jumlah pertemuan latihan yang dilakukan dalam penelitian adalah lima kali, yaitu satu kali tes kemampuan awal (*pre-test*), tiga kali pertemuan memberikan perlakuan atau latihan dengan menerapkan metode permainan target, dan satu kali tes kemampuan akhir (*post-test*). Pemberian pre-test bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta dalam hal akurasi *shooting*. Kemampuan *pre-test* adalah kemampuan yang dimiliki peserta sebelum mengikuti latihan dengan metode permainan target di klub futsal.

Setelah kemampuan pre-test peserta diketahui, kegiatan latihan dilakukan dengan menggunakan metode permainan target selama tiga pertemuan. Pada akhir pertemuan, dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan akhir peserta setelah diterapkan metode permainan target.

a. Kemampuan awal peserta (*pre-test*)

Pelaksanaan *pre-test* dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan awal peserta sebelum diberikan latihan akurasi *shooting* dengan menggunakan metode permainan target. Soal yang digunakan dalam bentuk pilihan ganda berjumlah 18 soal. *Pre-test* dilakukan pada pertemuan pertama pada tanggal 15 Mei 2024 yang diikuti oleh 18 orang. Data hasil analisis kemampuan akurasi *shooting* peserta sebelum melaksanakan latihan dengan menerapkan metode permainan target dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Tes Awal (*pre-test*)**

No	Nama	Usia	Skor
1	APH	16 tahun	29
2	MZR	18 tahun	25
3	MFS	18 tahun	25
4	DAP	18 tahun	22
5	MRA	19 tahun	21
6	PRJ	17 tahun	20
7	MIIP	17 tahun	19
8	YAS	18 tahun	18
9	MZP	18 tahun	18

No	Nama	Usia	Skor
10	AYH	17 tahun	16
11	MZP	20 tahun	27
12	RA	19 tahun	26
13	KT	19 tahun	23
14	KAY	18 tahun	22
15	FHC	20 tahun	20
16	AS	18 tahun	20
		tahun	19
		tahun	18
Jumlah			388
Rata-rata			21,56
Simpangan Baku			3,60
Median			21
Modus			20
Nilai Tertinggi			29
Nilai Terendah			16

Berdasarkan data *pre-test*, diketahui bahwa peserta yang mendapat nilai tertinggi adalah 29 dan nilai terendah adalah 16. Nilai rata-rata secara keseluruhan sebesar 21,56 dengan simpangan baku 3,60. Jadi secara deskriptif dapat dikatakan bahwa kemampuan awal sebelum penerapan metode permainan target termasuk kategori belum signifikan. Karena nilai rata-ratanya kurang dari standar yang diharapkan.

Kemampuan akhir peserta (*post-test*)

Tes akhir (*post-test*) dilaksanakan pada akhir pembelajaran dengan tujuan mengetahui akurasi *shooting* peserta setelah mengikuti latihan dengan menerapkan metode permainan target. Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada tanggal 12 Juni 2024 dengan jumlah peserta 18 orang. Kemampuan akhir peserta adalah hasil dari latihan akurasi *shooting* setelah mengikuti proses latihan. Dengan demikian, dapat diketahui apakah terdapat peningkatan akurasi *shooting* peserta, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2 Rekapitulasi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

No	Nama	Usia	Skor
1	APH	16 tahun	33
2	MZR	18 tahun	30

3	MFS	18 tahun	29
4	DAP	18 tahun	27
5	MRA	19 tahun	26
6	PRJ	17 tahun	26
7	MIIP	17 tahun	24
8	YAS	18 tahun	22
9	MZP	18 tahun	23
10	AYH	17 tahun	21
11	MZP	20 tahun	29
12	RA	19 tahun	28
13	KT	19 tahun	25
14	KAY	18 tahun	27
15	FHC	20 tahun	23
16	AS	18 tahun	22
		18 tahun	23
		20 tahun	19
Jumlah			457
Rata-rata			25,39
Simpangan Baku			3,60
Median			26
Modus			23
Nilai Tertinggi			33
Nilai Terendah			19

Berdasarkan hasil *post-test*, diketahui bahwa nilai rata-rata secara keseluruhan adalah 25,39 dengan simpangan baku 3,60. Jadi secara deskriptif dapat dikatakan bahwa kemampuan akhir peserta setelah mengikuti latihan dengan metode permainan target termasuk kategori signifikan tuntas.

Menentukan nilai rata-rata dan simpangan baku

Untuk mengetahui peningkatan akurasi *shooting* di Akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau setelah diterapkan latihan permainan target, digunakan rumus rata-rata dan simpangan baku. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku pada kemampuan awal (*Pre-test*) dan kemampuan akhir (*Post-test*) yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir (*Pre-test* dan *Post-test*)

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Pre-test</i>	21,56	3,60
<i>Post-test</i>	25,39	3,60

Berdasarkan perhitungan rata-rata dan simpangan baku, didapatkan hasil data awal (*Pre-test*) dengan rata-rata 21,56 dan simpangan baku 3,60. Sedangkan perhitungan rata-rata dan simpangan baku untuk hasil akhir (*Post-test*) menunjukkan rata-rata 25,39 dan simpangan baku 3,60.

#### Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah kelompok data hasil ini berdistribusi normal atau tidak. Maka dapat digunakan uji normalitas data, dengan taraf signifikan data berdistribusi normal. Berdasarkan analisis di atas maka rekapitulasi hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

Tes	$\chi^2_{hitung}$	$\chi^2_{tabel}$	Kesimpulan
Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> )	2,3463	9,488	Normal
Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> )	0,5369	9,488	Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka menunjukkan bahwa nilai  $\chi^2_{hitung}$  dibandingkan dengan  $\chi^2_{tabel}$ . Pengujian normalitas dengan menggunakan uji kecocokan  $\chi^2_{tabel}$  (*chi-khuadrat*) dapat disimpulkan bahwa *pre-test* berdistribusi normal dan *Post-Test* menunjukkan data berdistribusi normal pada taraf kepercayaan 5% ( $\alpha = 0,05$ ) karena  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ .

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui peningkatan akurasi *shooting* pada permainan di akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau setelah diterapkan permainan target. Karena data berdistribusi normal dan simpangan baku populasi diketahui, maka untuk menguji hipotesis menggunakan rumus uji z. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $z_{hitung} = 3,20$  dan  $z_{tabel} = 1,64$  dengan  $\alpha=5\%$  (0,05). Karena  $z_{hitung} > z_{tabel}$  ( $3,20 > 1,64$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya

penerapan latihan permainan target pada akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting*.

#### Pembahasan

Penelitian ini mengevaluasi peningkatan akurasi shooting dalam futsal melalui penerapan metode latihan permainan target di Akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. Pada tahap awal, peserta diberikan pre-test yang menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan mereka masih kurang optimal, dengan nilai terendah 16 dan tertinggi 29. Hasil pre-test ini menunjukkan bahwa banyak peserta belum menguasai teknik shooting yang benar. Beberapa faktor seperti kurangnya partisipasi aktif dan pemahaman teknik yang mendalam diyakini menjadi penyebab rendahnya akurasi ini.

Setelah penerapan latihan permainan target yang dilaksanakan dalam beberapa sesi, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 21,56 pada pre-test menjadi 25,39 setelah latihan, dengan nilai terendah 19 dan tertinggi 33. Latihan ini menggabungkan elemen kompetisi dan kesenangan yang mampu meningkatkan motivasi serta fokus peserta. Permainan target memungkinkan peserta untuk berlatih dalam situasi yang lebih realistis, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan shooting mereka dalam pertandingan sesungguhnya.

Beberapa kendala muncul selama latihan, terutama terkait dengan perbedaan tingkat keterampilan antar peserta. Namun, pelatih menerapkan strategi untuk membantu peserta yang kesulitan, seperti memberikan latihan tambahan dan menggunakan pendekatan pembelajaran berkelompok. Hal ini tidak hanya membantu peserta yang kurang mahir tetapi juga memperkuat solidaritas tim. Kombinasi antara latihan permainan target, umpan balik langsung dari pelatih, dan

modifikasi latihan berdasarkan kemampuan individu terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting peserta.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode latihan permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi shooting dalam futsal. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Nugroho (2020) dan Rahayu (2019) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dan umpan balik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan mental pemain. Meskipun demikian, penelitian ini juga mencatat beberapa keterbatasan, termasuk perbedaan tingkat keterampilan antar peserta dan pengaruh faktor eksternal seperti kondisi fisik dan mental. Dengan demikian, metode ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting, meskipun perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan spesifik peserta.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* pada permainan futsal di akademi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan tes shooting ke sasaran dengan kaki bagian dalam, dilakukan dalam dua tahap (*Pretest* dan *Posttest*). Uji hipotesis menggunakan uji  $z$  menunjukkan  $z_{hitung} = 3,20$  dan  $z_{tabel} = 1,64$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, penerapan permainan target terbukti secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting*.

### Daftar Pustaka

Mulyadi, dkk. (2021). *Pengaruh Kekuatan Otot dan Latihan Terstruktur terhadap Akurasi Shooting*. Jurnal Olahraga.

Najib, A. & Priambodo, D. (2019). *Konsentrasi dan Teknik Shooting dalam Futsal*. Jurnal Sport.

Nugroho, A. (2020). *Efektivitas Latihan Berbasis Permainan terhadap Peningkatan Akurasi Shooting*. Jurnal Pendidikan Jasmani.

Nurlita, I., dkk. (2020). *Pengaruh Latihan Permainan terhadap Peningkatan Shooting Pemain Futsal*. Jurnal Keolahragaan.

Rahayu, D. (2019). *Latihan dan Umpan Balik dalam Meningkatkan Keterampilan Shooting Futsal*. Jurnal Pendidikan Olahraga.