

Pengaruh Latihan Alat Bantu Sederhana Menggunakan Ban Target Terhadap Akurasi Tendangan Pada Tim PS UNIMUDA Sorong

Muh. Irwan saputra¹, Saiful Anwar², Harmaman³
^{1,2,3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
maumauku146@gmail.com¹, saifulanwar260793@gmail.com²,
harmaman@unimudasorong.ac.id³.

ABSTRAK

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan alat bantu ban target terhadap akurasi tendangan dalam sepak bola di PS UNIMUDA Sorong. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi, yang dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola UNIMUDA Sorong. Terdapat 15 pemain sebagai subjek, dan teknik pengumpulan data yang dipakai adalah observasi, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan uji-t. Hasil pengujian normalitas untuk *pretest* menunjukkan nilai 0,804 yang lebih besar dari 0,05, sedangkan data *posttest* menunjukkan nilai 0,167 yang juga lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Uji homogenitas untuk data *pretest* dan *posttest* menunjukkan angka 0,104, yang berarti angka tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Selain itu, berdasarkan nilai *posttest* pemain, ditemukan bahwa ada pengaruh dari latihan menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan di tim PS UNIMUDA Sorong, terlihat dari hasil *pretest* akurasi tendangan pemain yang memiliki rata-rata nilai 11,83 dan meningkat menjadi rata-rata 16,00 setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan menggunakan alat bantu sederhana yaitu ban target terhadap akurasi tendangan tim PS UNIMUDA Sorong.

Kata kunci: PS unimuda, latihan menggunakan ban target, akurasi tendangan.

The purpose of this study was to evaluate the effect of using target tire aids on kick accuracy in soccer at PS UNIMUDA Sorong. The method used was quantitative research with a quasi-experimental design, which was carried out at the UNIMUDA Sorong Soccer Field. There are 15 players as subjects, and the data collection technique used is observation, then the data obtained is analyzed by t-test. The normality test results for the pretest showed a value of 0.804 which was greater than 0.05, while the posttest data showed a value of 0.167 which was also greater than 0.05, indicating that the data was normally distributed. The homogeneity test for pretest and posttest data shows a value of 0.104, which means that the number is greater than 0.05, thus indicating that the data is homogeneous. In addition, based on the players' posttest scores, it was found that there was an effect of training using target tires on kicking accuracy in the PS UNIMUDA Sorong team, seen from the pretest results of player kicking accuracy which had an average value of 11.83 and increased to an average of 16.00 after being given treatment. These results show that there is an effect of training using simple tools, namely target tires on the kicking accuracy of the PS UNIMUDA Sorong team.

Key words: PS Unimuda Sorong, training using target tires, kick accuracy.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 15 Mei 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara *Online* Februari 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah salah satu jenis olahraga yang sangat terkenal dan dicintai oleh hampir semua kalangan masyarakat Indonesia, baik di perkotaan maupun pedesaan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini terlihat dari banyaknya klub sepak bola yang tersebar di berbagai wilayah dan penonton yang selalu memenuhi stadion pada setiap pertandingan, baik yang bersifat lokal, regional, nasional, maupun internasional (Narlan et al. , 2017). Menurut Tuba dan A Lamusu (2024), sepak bola adalah olahraga permainan yang melibatkan dua umumnya masing-masing berusaha mengontrol bola. Biasanya, setiap tim terdiri dari sebelas pemain yang termasuk satu kiper, 2-4 pemain bertahan, 2-4 pemain tengah, dan 1-3 penyerang.

Salah satu faktor penting untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah penguasaan keterampilan dasar yang memadai, karena pemain dengan keterampilan dasar yang baik cenderung akan lebih efektif saat bermain (Anwar et al. , 2013). Ada tiga teknik dasar yang perlu dikuasai dalam sepak bola, yaitu (1) menggiring bola, (2) menendang bola, dan (3) mengontrol bola (menghentikan bola) (Arianto, 2024). Salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola adalah teknik menendang bola, khususnya menendang bola ke arah gawang lawan. Tendangan dalam sepak bola sangat penting dalam permainan ini, karena tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan guna mencetak poin dan mengubah skor (Febriyan, 2023). Dalam permainan sepak bola seorang pemain bukan hanya dituntut menendang bola tetapi harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, terlebih lagi harus memiliki teknik dasar yang baik dan benar sehingga dapat menciptakan suatu permainan menjadi menarik ditonton (Leo Pratama, 2022).

Menurut Cesar Duwiri (2017) tendangan dimulai dengan kaki yang mendekati bola dari belakang dengan sudut yang kecil. Kemudian, letakkan kaki penyeimbang di samping bola, tekuk lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan ke sisi untuk menjaga keseimbangan, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, pastikan kepala tetap stabil, dan fokuskan perhatian pada bola. Keterampilan menendang sangat penting bagi setiap pemain, karena tanpa kemampuan tersebut, mencetak gol menjadi tidak mungkin. Keberhasilan tim dalam meraih kemenangan ditentukan oleh kemampuan pemain untuk mengidentifikasi peluang dan menendang ke arah target dengan akurat. Kemampuan ini bisa ditingkatkan dengan awalan yang tepat saat melakukan tendangan (Jordi, 2024). Sebagai contoh, pemain profesional yang memiliki penguasaan teknik tendangan yang baik dengan akurasi tinggi mampu mencetak gol ke gawang lawan. Untuk memperoleh permainan yang berkualitas, memiliki semangat saja tidak cukup; dibutuhkan juga penguasaan keterampilan dasar, salah satunya adalah kemampuan untuk melakukan tendangan yang tepat ke arah target (Ilmawan et al. , 2023).

Seperti yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya, kemampuan melakukan tendangan memiliki peranan penting dalam kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut sangat diperlukan bagi para pemain, hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa beberapa pemain PS UNIMUDA Sorong masih mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan yang akurat. Berdasarkan wawancara dan pengamatan saat melihat pertandingan PS UNIMUDA pada tanggal 16 Januari 2019, diketahui bahwa akurasi tendangan para pemain kurang tepat, sehingga mereka kesulitan mencetak gol ke gawang lawan. Salah satu alasan mengapa tendangan tidak tepat sasaran adalah karena latihan yang dilakukan pelatih sering kali hanya berfokus pada tendangan ke gawang tanpa adanya target, yang menyebabkan bola melambung di atas mistar, mengenai pemain lawan,

atau mengarah tepat ke penjaga gawang, sehingga hasil tendangan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Melihat fenomena ini, hal itu mendorong peneliti dan pelatih untuk lebih kreatif dalam mencari solusi untuk mengatasi kekurangan yang ada. Oleh karena itu, peneliti dan pelatih berusaha memanfaatkan alat bantu. Sesuai dengan penjelasan Fitria et al. (2023), alat bantu adalah media yang digunakan dalam pembelajaran serta berbagai benda yang berfungsi untuk memperagakan materi.

Dalam penelitian ini, alat bantu yang dimaksud adalah ban target yang dirancang khusus untuk meningkatkan akurasi tendangan, sebagai solusi untuk melatih kemampuan pemain PS UNIMUDA Sorong dalam teknik tendangan tersebut. Ban target ini bisa digunakan untuk membantu pemain berlatih teknik tendangan, sehingga mereka dapat berlatih untuk mengarahkan tendangan dengan tepat. Permainan menggunakan target juga merupakan aktivitas yang menyenangkan, sehingga pemain tidak akan merasa bosan saat menjalani latihan untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan tendangan yang tepat sasaran. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berkeinginan untuk menguji penelitian ini sebagai upaya mengatasi kelemahan dalam tendangan yang dialami oleh pemain PS UNIMUDA Sorong. Oleh karena itu, peneliti mengusulkan judul penelitian "Pengaruh Latihan dengan menggunakan alat bantu sederhana berupa ban target terhadap akurasi tendangan pada tim PS UNIMUDA Sorong. "

METODE

Desain yang diterapkan adalah jenis desain yang termasuk dalam kategori Pre-Experimental Design. cara yang digunakan ialah satu kelompok Pretest-Posttest Design. Desain ini mencakup pretest yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Dengan cara ini, hasil dari perlakuan dapat diketahui dengan lebih tepat, karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan dan setelah perlakuan (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian eksperimental, keberadaan desain sangat penting. Desain eksperimen berfungsi sebagai pedoman agar penelitian tetap pada jalurnya sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan, sehingga penulis menyusun desain penelitian. Desain ini dirancang berdasarkan analisis masalah menjadi unit-unit penelitian yang terorganisir dengan baik, sehingga menjadi acuan dalam penelitian. Desain ini mengadopsi model *one-group pretest-posttest* design. Menurut (Shadish, Cook dan Campbell, 2002), dalam desain ini, pretest dilakukan kepada kelompok subjek penelitian, diikuti dengan pemberian perlakuan, kemudian dilanjutkan dengan posttest menggunakan metode pengukuran yang serupa. Dalam desain ini, pretest dilaksanakan sebelum perlakuan, sehingga hasil perlakuan bisa diukur dengan lebih akurat, lantaran dapat dilakukan perbandingan dengan kondisi sebelum perlakuan.

Variabel penelitian adalah suatu aspek yang diteliti oleh peneliti untuk menarik kesimpulan dari proses penelitian yang telah dilakukan. Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi: (1) variabel independen, yaitu Latihan alat bantu sederhana, dan (2) variabel dependen, yaitu Akurasi tendangan. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 45 pemain PS UNIMUDA Sorong, di mana data diambil dengan cara memilih sebagian populasi yang akan dijadikan sampel untuk menggambarkan karakteristik yang diinginkan dari keseluruhan. Maka dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 15 pemain PS UNIMUDA Sorong sebagai sampel. Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tes, yaitu *pretest* dan *posttest*. Pretest dilakukan untuk mengumpulkan informasi terkait kemampuan gerakan langkah kaki sebelum perlakuan. Proses ini didukung dengan observasi.

Dalam penilaian observasi, peneliti menggunakan skala angka dari 5 sampai dengan 1. Di mana angka 5 berarti sempurna, 4 berarti sedikit mampu, 3 menunjukkan mulai mampu, 2 berarti kurang mampu, dan 1 berarti tidak mampu (Arifin, 2012:234).

Peneliti menerapkan sistem penilaian angka 5 sampai 1. 5 = sempurna, 4 = sedikit mampu, 3 = dapat melakukannya, 2 = kurang dapat melakukannya, 1 = tidak dapat melakukannya. Posttest dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai akurasi tendangan setelah perlakuan. Pengumpulan informasi dilakukan dengan cara yang sama seperti saat pretest. Penilaian juga menggunakan skala 5, 4, 3, 2, dan 1. Selain itu, peneliti menggunakan metode pengumpulan informasi melalui observasi dan dokumentasi. Instrumen untuk Variabel X adalah latihan menggunakan alat bantu sederhana yang sesuai dengan permainan nyata, yaitu latihan akurasi tendangan, sedangkan instrumen untuk Variabel Y adalah latihan akurasi tendangan, di mana peserta diberi bentuk latihan seperti menendang dari satu titik ke titik lain di lapangan dan juga menggunakan target berupa ban.

Analisis statistik yang digunakan mencakup analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menyajikan data dalam format tabel, grafik, atau histogram, yang menunjukkan nilai rata-rata, frekuensi, dan deviasi standar. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk mengetes hipotesis dengan metode uji t. Uji Normalitas dilaksanakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk melakukan uji normalitas, digunakan SPSS versi 25. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Shapiro-Wilk dengan bantuan program komputer SPSS Statistik versi 25 untuk Windows. Langkah-langkahnya adalah memilih menu: Analyze - Descriptive Statistics - Explore. Kriteria untuk menetapkan hasil diambil dengan membandingkan nilai Sig. (2-tailed) pada tabel Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (5%). Oleh karena itu, keputusan diambil bahwa jika p dari koefisien K-S lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika p dari koefisien K-S kurang dari atau sama dengan 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Hasil dari uji awal dan uji akhir yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan rata-rata 3. 20 untuk uji awal dan 4. 47 untuk uji akhir, sementara deviasi standarnya masing-masing adalah 1. 146 untuk uji awal dan 743 untuk uji akhir. Data uji awal dan uji akhir dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest-Posttest

N	PREEKS		POSEKS	
	Valid	Missing		
	15	0	15	0
Mean	3.20		4.47	
Range	4		2	
Minimum	1		3	
Maximum	5		5	
Std. Deviasi	1,146		.743	

Sumber Data diolah dari SPSS 25.

Menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari data pre-test lebih kecil dibandingkan dengan nilai dari data post-test, yakni 3. 20 berbanding 4. 47. Nilai tertinggi yang diperoleh saat pengambilan data pre-test adalah 5, sedangkan nilai tertinggi pada pengambilan data post-test juga 5. Terakhir, nilai terendah yang diperoleh pada hasil pre-test adalah 1, sedangkan nilai terendah untuk hasil post-test adalah 3.

Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas yang digunakan untuk menilai distribusi data dari hasil pretest dan posttest adalah metode Shapiro-Wilk. Berdasarkan hipotesis yang diajukan, apabila nilai p yang dihasilkan $\alpha = 0.05$ maka tidak akan ada perbedaan yang berarti. Pelaksanaan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi $p \alpha = 0.05$, maka menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang diuji dan data normal yang diharapkan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		Shapiro-Wilk		
KELAS		Statistic	df	Sig.
HASIL	PRE TEST	.169	15	.335
	POST TEST	.363	15	.335

Sumber Data diolah dari SPSS 25

Berdasarkan Tabel 2, seluruh data kelompok dari pretest dan posttest adalah nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka, kesimpulan dari distribusi ini adalah bahwa distribusinya normal.

Uji Homogenitas

Uji berikutnya yang dilaksanakan oleh peneliti adalah pengujian homogenitas. Dalam pengujian homogenitas ini, hipotesis alternatif akan diterima jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, sedangkan hipotesis alternatif akan ditolak jika nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0.05.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.766	2	12	.754
Latiha	Based on Median	1.370	2	12	.763
n	Based on Median and with adjusted df	1.370	2	10.442	.763
	Based on trimmed mean	1.799	2	12	.207

Sumber Data Dari SPSS 25

Dari nilai yang ditunjukkan, angka yang didapat memperlihatkan bahwa Sig Berdasarkan Rata-rata $0,104 > 0,05$, yang berarti dapat disimpulkan bahwa variansi dari data pre-test dan post-test adalah mirip atau homogen. Dengan demikian, salah satu syarat (yang tidak absolut) dari uji T Test Sampel Independen telah tercukupi.

PEMBAHASAN

Dari penelitian observasional yang sudah dilakukan terhadap 15 sampel, peneliti melaksanakan *pre-test* dan *post-test* untuk masing-masing individu. Cara yang digunakan dalam

variasi latihan memberikan kesempatan kepada masing-masing pemain sebanyak 5 percobaan untuk mengenai target ban. Selama kurang lebih 3 minggu, para pemain menjalani latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu, sehingga total latihan yang dilakukan mencapai 12 kali dalam periode tersebut. Data *pre-test* dikumpulkan melalui observasi saat latihan berlangsung, memungkinkan peneliti untuk memahami masalah yang dihadapi pemain. Sementara itu, data *post-test* diperoleh dengan memberikan 3 kesempatan kepada setiap pemain untuk mengenai target. Dengan cara ini, peneliti akhirnya menemukan bahwa terdapat peningkatan dalam akurasi tendangan pemain, yang menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan ban target efektif dalam meningkatkan ketepatan tendangan.

Analisis nilai *post-test* menunjukkan adanya pengaruh terhadap akurasi tendangan, terlihat dari perubahan rata-rata akurasi yang meningkat dari 11,83 menjadi 16,00 setelah perlakuan latihan. Perbedaan hasil ini disebabkan oleh metode latihan yang tepat dan konsistensi dalam berlatih yang memberikan dampak positif. Temuan penelitian ini diperkuat oleh studi (Wibisono Aji Pamungkas dan Wahadi, 2022), yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan menggunakan ban target terhadap akurasi tendangan. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan pada 15 mahasiswa dengan menggunakan metode ban target.

Teknik analisis yang digunakan adalah uji paired sample test yang membandingkan hasil pretest dan posttest dengan sampel yang sama. Hasil menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,989, menandakan hubungan yang sangat kuat antara pretest dan posttest. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai 0,103 (lebih dari 0,05) dan data posttest dengan nilai 0,200 (lebih dari 0,05), sehingga keduanya terdistribusi normal. Uji homogenitas menghasilkan nilai 0,277, juga menunjukkan karakter homogen. Selain itu, pada pengujian hipotesis untuk membandingkan hasil pretest dan posttest, didapatkan nilai thitung sebesar 2,890 dan ttabel 2,145 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,012. Hal ini mengindikasikan bahwa 2,890 lebih besar dari 2,145 dan nilai signifikansi 0,012 lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu sederhana seperti ban target memiliki pengaruh yang signifikan pada akurasi tendangan tim PS UNIMUDA Sorong. Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahman et al. , 2021) juga mendukung hasil ini. Dalam studi tersebut, penggunaan alat sederhana seperti ban bekas terbukti membantu atlet dalam meningkatkan fokus visual dan konsistensi gerakan kaki, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan menendang dengan baik.

Penelitian ini dilakukan di kalangan siswa sekolah sepak bola dan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah program latihan struktural selama 4 minggu. Selain itu, (Firmansyah dan Nugroho, 2020) juga menemukan bahwa variasi latihan dengan menggunakan alat bantu seperti ban target dapat merangsang motorik kasar dan koordinasi antara mata dan kaki yang sangat penting untuk menendang bola dengan presisi. Dalam penelitian tersebut, terjadi peningkatan kemampuan menendang siswa sekolah dasar yang mengikuti latihan dengan pola yang sama selama 10 sesi. Secara keseluruhan, hasil dari studi ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang secara konsisten mengungkapkan bahwa latihan dengan menggunakan ban target sebagai alat bantu sederhana dapat membawa dampak positif pada peningkatan akurasi dalam melakukan tendangan. Ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang terstruktur, konsisten, dan berbasis pada alat visual yang nyata dapat menghasilkan hasil yang signifikan dalam pengembangan keterampilan dasar di bidang sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Terjadi peningkatan hasil akurasi tendangan setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan ban target. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata hasil pretest sebesar 3,20 menjadi 4,47 pada posttest, Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, baik pada pretest maupun posttest, dengan nilai signifikansi $0,335 > 0,05$, dan Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memiliki varians yang homogen, dengan nilai signifikansi $0,754 > 0,05$. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan menggunakan ban target memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan akurasi tendangan para pemain. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur selama tiga minggu sebanyak 12 kali pertemuan terbukti mampu memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan keterampilan dasar teknik menendang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2013). SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012 Info Artikel _____ Sejarah Artikel: Diterima Juli 2013 Disetujui Agustus 2013 Dipublikasikan. In *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (Vol. 2, Issue 9). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Arianto, B. (2024). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING MELALUI METODE BAGIAN (PART METHOD) PADA PERMAINAN SEPAK BOLA.
- Cesar Duwiri, J. (2017). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING KLUB SEPAKBOLA TARUNA PERSADA USIA 16 TAHUN.
- Fatchutahman, R., Pd, S., & Fis, M. (2024). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TARGET BAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PINALTI PEMAIN FUTSAL SMK NEGERI 18 SAMARINDA TAHUN PELAJARAN 2023/2024.
- Febriyan, A. (2023). MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN MELALUI PEMBELAJARAN METODE DRILL PADA SISWA SMPN 1 BALEN BOJONEGORO. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- Firmansyah, R., & Nugroho, A. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Alat Bantu terhadap Kemampuan Tendangan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 112–120. <https://doi.org/10.21009/JOK.v8i2.20>
- Fitria, N., Munandar, D. S., & Arifudin, O. (2023). Manajemen Pengelolaan Media Pembelajaran Pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 12 No 3. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i03.4660>
- Ilmawan, D., Susianti, E., Zinat Achmad, I., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2023). Efek metode permainan target terhadap kemampuan shooting olahraga futsal. *Jurnal Patriot*, 5, 184–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.889>
- Jordi, R. (2024). PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL KARANG TARUNA DESA UPANG CEMARA. Universitas PGRI Palembang.
- Leo Pratama. (2022). HUBUNGAN ANTROPOMETRIK DAN KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILANMENGGIRING BOLA PADA SISWA SSB ASKATALA U-16 UNIMUDA SORONG. *Unimuda Sport Journal : Jurnal Pendidikan Jasmani*. Volume 3, Nomor 1 Tahun 2022.

- Narlan, A., Juniar, T., Millah, H., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2017). PENGEMBANGAN INSTRUMEN KETERAMPILAN OLAHRAGA FUTSAL. *Jurnal Siliwangi*, 3(2).
- Rahman, H., Setiawan, D., & Mulyanto, A. (2021). Efektivitas Media Sederhana dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Sepak Bola pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(3), 197–205. <https://doi.org/10.17977/um040v6i3p197>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). Quasi-experiments: interrupted time-series designs. *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*, 171-205.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Tuba, A., & A Lamusu, Z. (2024). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN HEADING PADA ATLET SEPAK BOLA PANIPI RAYA FC. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga, Vol 1, No 1*(Vol 1, No 1).
- Wibisono Aji Pamungkas, K., & Wahadi. (2022). PENGARUH LATIHAN AKURASI TENDANGAN PENALTI DENGAN ALAT BANTU BAN, BOLA, BOTOL GANTUNG TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN USIA 14-15 TAHUN SSB DJARUM KUDUS TAHUN 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>