UNIMUDA SPORT JOURNAL
(Jurnal Pendidikan Jasmani)
e-ISSN : 2746-3311 DOI : https://doi.org/10.3632/unimudasportjurnal.v4i1
homepage: https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/unimudasportjournal/index

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG

Charli Fransiskus Baru[1], Harmaman[2], Bandung Bumboro[3]
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia
Email: barufrans9@gmail.com

ABSTRAK

Ketepatan *shooting* merupakan keterampilan yang menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol, dan bagian kaki yang digunakan untuk menendang memengaruhi arah serta akurasi bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong di gelaran Liga 4 Indonesia, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 25 orang, dan sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok setara dengan teknik *matched pairing* berdasarkan hasil *pretest*, kemudian diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes menembakkan bola ke sasaran, dan data dianalisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *shooting* kaki bagian dalam berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* (t = 7,178; sig. 0,000 < 0,05) dengan peningkatan sebesar 39,29%; (2) latihan *shooting* punggung kaki penuh berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* (t = 3,240; sig. 0,008 < 0,05) dengan peningkatan sebesar 17,73%; dan (3) latihan *shooting* kaki bagian dalam lebih efektif daripada latihan *shooting* punggung kaki penuh (t = 3,669; sig. 0,001 < 0,05) dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 5,25. Simpulan penelitian ini adalah kedua metode latihan dapat meningkatkan ketepatan *shooting*, tetapi latihan menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih baik.

Kata kunci : kaki bagian dalam; punggung kaki penuh; ketepatan shooting; latihan menendang; sepak bola

Shooting accuracy is a key skill for scoring goals, and the part of the foot used to kick the ball affects its direction and accuracy. This study aimed to determine the effect of shooting practice using the inside of the foot and the full instep on shooting accuracy at the goal among PS Unimuda Sorong players competing in Liga 4 Indonesia, and to compare the effectiveness of the two methods. An experimental method with a two group pretest-posttest design was used. The population consisted of 25 PS Unimuda Sorong players, and the sample was selected by purposive sampling and divided into two equivalent groups by matched pairing based on pretest scores. The treatment was given in 16 sessions. Data were collected with a shooting-at-target test and analysed using t-tests. The results showed that: (1) inside-of-the-foot shooting practice significantly improved shooting accuracy (t = 7.178; p = 0.000) by 39.29%; (2) full-instep shooting practice significantly improved shooting accuracy (t = 3.240; p = 0.008) by 17.73%; and (3) inside-of-the-foot practice was more effective than full-instep practice (t = 3.669; p = 0.001), with a posttest mean difference of 5.25. Both methods improve shooting accuracy, but inside-of-the-foot practice gives better results.

***Key words**: inside of the foot; full instep; shooting accuracy; kicking practice; football*

Alamat Korespondensi :
Charli Fransiskus Baru
barufrans9@gmail.com

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia, dari kompetisi usia dini hingga kompetisi berjenjang seperti Liga 4 Indonesia. Tujuan utama permainan sepak bola adalah memenangkan pertandingan dengan mencetak gol lebih banyak daripada lawan. Gol hanya dapat tercipta apabila pemain mampu melepaskan tembakan (*shooting*) yang akurat dan menyulitkan penjaga gawang, terutama ke arah sudut atas maupun bawah gawang yang merupakan daerah paling sulit dijangkau. Oleh karena itu, ketepatan *shooting* menjadi salah satu keterampilan teknik yang sangat menentukan hasil pertandingan.

Ketepatan *shooting* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik dasar menendang, koordinasi mata dan kaki, variasi latihan, serta kepercayaan diri pemain (Biahimo et al., 2026). Selain faktor internal tersebut, faktor eksternal seperti ukuran sasaran, jarak tendangan, dan kondisi lingkungan juga memengaruhi akurasi tembakan. Salah satu faktor teknik yang paling mendasar adalah bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Kaki bagian dalam memiliki permukaan sentuh yang luas sehingga memudahkan pemain mengarahkan bola, sedangkan punggung kaki penuh menghasilkan tendangan yang lebih keras tetapi menuntut perkenaan bola yang lebih presisi. Studi pada pemain sepak bola junior menunjukkan bahwa tendangan dengan kaki bagian dalam menghasilkan rata-rata akurasi tertinggi dibandingkan kaki bagian luar dan punggung kaki (Awie et al., 2023).

Berbagai metode latihan telah terbukti meningkatkan ketepatan *shooting*, antara lain latihan target dan permainan target (Jefri et al., 2023; Ferdynan et al., 2026; Hariansyah & Sofya, 2026), latihan dengan gawang kecil (Rahmat et al., 2023), latihan *shooting* bervariasi (Anggarianto et al., 2025), latihan *shooting* terstruktur (Ahmad et al., 2026), latihan *shooting* bola diam dan bola bergerak (Rayhananda & Annas, 2025), metode *drill* (Sarwono & Lestari, 2025; Maulan et al., 2026; Muzammil & Syafii, 2026; Saputra et al., 2026), model latihan *shooting* berbasis sasaran (Daulay et al., 2026), latihan *imagery* (Luthfi et al., 2025), serta latihan *rondo* dan *small-sided games* (Shammakhi & Rasheed, 2026). Namun, temuan penelitian yang secara khusus membandingkan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh masih beragam. Ada penelitian yang melaporkan latihan kaki bagian dalam lebih unggul (Syafii et al., 2024), ada yang melaporkan latihan punggung kaki penuh lebih efektif (Sukmana et al., 2024; Putra et al., 2026), dan ada pula yang tidak menemukan perbedaan signifikan antara keduanya (Ansar et al., 2024).

Hasil pengamatan pada tim PS Unimuda Sorong yang berlaga di Liga 4 Indonesia menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* pemain belum optimal, dan latihan yang diberikan cenderung berfokus pada satu jenis keterampilan saja. Belum ada acuan yang jelas mengenai bagian kaki mana yang lebih efektif dilatihkan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang pada tim tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam memilih teknik menendang yang paling efektif untuk dilatihkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Desain ini membandingkan dua kelompok eksperimen yang masing-masing diberi tes awal

(*pretest*), perlakuan yang berbeda, dan tes akhir (*posttest*). Penelitian dilaksanakan di Lapangan Khalid Bin Walid, Kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Populasi penelitian adalah pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 25 orang. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 10 pemain. Setelah *pretest*, pemain diurutkan berdasarkan skor *pretest*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang setara menggunakan teknik *matched pairing* dengan pola A-B-B-A, sehingga setiap kelompok terdiri atas lima pemain. Melalui pengundian, kelompok A diberi latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan kelompok B diberi latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh.

Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi empat kali per minggu, dan intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap pada setiap sesi. Setelah seluruh perlakuan selesai, dilakukan *posttest* dengan prosedur yang sama seperti *pretest*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001). Tes ini mengukur kemampuan pemain menembakkan bola ke sasaran bernilai pada gawang, dengan nilai tertinggi berada pada sudut-sudut gawang. Setiap pemain melakukan tembakan ke sasaran yang telah ditentukan, kemudian skor yang diperoleh dijumlahkan sebagai skor ketepatan *shooting*.

Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku. Pengaruh latihan pada setiap kelompok diuji menggunakan uji-t sampel berpasangan, sedangkan perbedaan hasil *posttest* antara kedua kelompok diuji menggunakan uji-t sampel independen, dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya peningkatan dihitung dalam bentuk persentase kenaikan rata-rata dari *pretest* ke *posttest*.

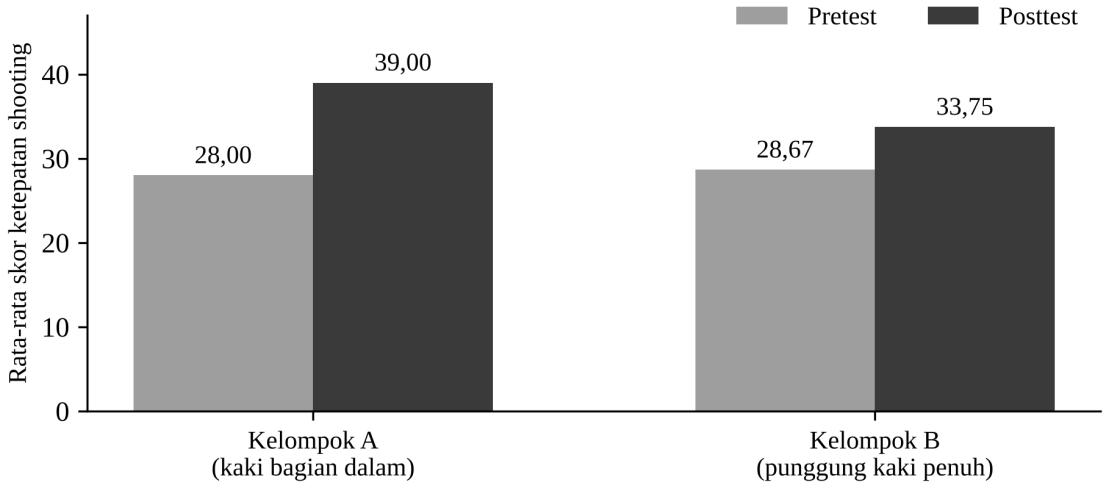
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data ketepatan *shooting* diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok eksperimen. Deskripsi data disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi data ketepatan shooting kelompok A dan kelompok B

Kelompok	Tes	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
A (kaki bagian dalam)	*Pretest*	20,0	36,0	28,00	4,41
	Posttest	32,0	46,0	39,00	3,98
B (punggung kaki penuh)	*Pretest*	21,0	36,0	28,67	4,81
	Posttest	31,0	38,0	33,75	2,96

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata ketepatan *shooting* kelompok A meningkat dari 28,00 pada *pretest* menjadi 39,00 pada *posttest*, atau naik sebesar 11,00 poin (39,29%). Rata-rata kelompok B meningkat dari 28,67 menjadi 33,75, atau naik sebesar 5,08 poin (17,73%). Simpangan baku kedua kelompok juga menurun pada *posttest*, yang menunjukkan bahwa kemampuan pemain dalam kelompok menjadi lebih merata. Perbandingan rata-rata kedua kelompok ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan rata-rata pretest dan posttest ketepatan shooting kelompok A dan kelompok B

Hasil uji-t untuk mengetahui pengaruh latihan pada setiap kelompok serta perbedaan hasil antara kedua kelompok disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji-t ketepatan shooting

Pengujian	t hitung	Sig.	Peningkatan	Keputusan
Pretest–posttest kelompok A	7,178	0,000	39,29%	H0 ditolak
Pretest–posttest kelompok B	3,240	0,008	17,73%	H0 ditolak
Posttest kelompok A dan kelompok B	3,669	0,001	Selisih 5,25	H0 ditolak

Tabel 2 menunjukkan bahwa latihan *shooting* kaki bagian dalam berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* (t = 7,178; sig. 0,000 < 0,05), demikian pula latihan *shooting* punggung kaki penuh (t = 3,240; sig. 0,008 < 0,05). Perbandingan hasil *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (t = 3,669; sig. 0,001 < 0,05) dengan selisih rata-rata sebesar 5,25 yang menguntungkan kelompok kaki bagian dalam. Dengan demikian, ketiga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam memberikan peningkatan ketepatan *shooting* yang paling besar, yaitu 39,29%. Hal ini dapat dijelaskan dari karakteristik teknik menendang dengan kaki bagian dalam. Bagian dalam kaki memiliki permukaan sentuh yang paling luas dibandingkan bagian kaki lainnya, sehingga bola lebih mudah dikendalikan dan diarahkan ke sasaran. Kecepatan bola yang dihasilkan memang tidak sekeras tendangan punggung kaki penuh, tetapi kontrol arah yang lebih baik membuat teknik ini sangat efektif untuk tembakan yang membutuhkan presisi, termasuk tendangan penalti. Temuan ini sejalan dengan penelitian Awie et al. (2023) yang menunjukkan bahwa tendangan kaki bagian dalam memiliki akurasi tertinggi pada pemain junior, serta penelitian Syafii et al. (2024) yang melaporkan peningkatan ketepatan *shooting* lebih besar pada kelompok latihan kaki bagian dalam.

Latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh juga berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting*, meskipun peningkatannya lebih kecil, yaitu 17,73%. Punggung kaki penuh merupakan bagian kaki yang kuat dan menghasilkan bola dengan sedikit putaran, sehingga efektif

untuk tembakan keras ke arah gawang. Namun, teknik ini menuntut perkenaan yang tepat pada bagian tengah bola serta posisi kaki tumpu, kaki tendang, dan ancang-ancang yang segaris dengan sasaran, sehingga lebih sulit dikuasai secara akurat dalam waktu latihan yang singkat. Hasil ini sejalan dengan Sukmana et al. (2024) dan Ferdynan et al. (2026) yang menunjukkan bahwa latihan *shooting* punggung kaki dapat meningkatkan akurasi tendangan.

Perbedaan efektivitas kedua metode dalam penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan hasil penelitian lain. Putra et al. (2026) justru menemukan bahwa latihan punggung kaki penuh menghasilkan peningkatan rata-rata yang lebih besar, sedangkan Ansar et al. (2024) tidak menemukan perbedaan signifikan antara kedua metode. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik sampel, jarak tembakan, bentuk sasaran, dan durasi program latihan. Pada penelitian ini, sasaran tes menuntut presisi ke sudut-sudut gawang sehingga kontrol arah bola lebih menentukan dibandingkan kecepatan bola, kondisi yang lebih menguntungkan teknik kaki bagian dalam.

Peningkatan ketepatan *shooting* pada kedua kelompok juga menegaskan pentingnya latihan yang terprogram dan berulang. Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan *shooting* yang terstruktur dengan sasaran yang jelas, seperti metode *drill*, latihan target, dan latihan gawang kecil, secara konsisten meningkatkan akurasi tembakan (Jefri et al., 2023; Rahmat et al., 2023; Sarwono & Lestari, 2025; Ahmad et al., 2026; Hariansyah & Sofya, 2026; Maulan et al., 2026; Muzammil & Syafii, 2026; Saputra et al., 2026). Variasi latihan seperti *shooting* bola diam dan bola bergerak (Rayhananda & Annas, 2025), latihan bervariasi (Anggarianto et al., 2025), model latihan berbasis sasaran (Daulay et al., 2026), latihan *imagery* (Luthfi et al., 2025), serta *small-sided games* (Shammakhi & Rasheed, 2026) dapat dipadukan dengan latihan kaki bagian dalam untuk menjaga motivasi pemain dan mendekatkan latihan pada situasi pertandingan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel relatif kecil sehingga generalisasi hasil terbatas, dan tidak terdapat kelompok kontrol tanpa perlakuan sehingga peningkatan yang terjadi belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari pengaruh latihan rutin tim. Selain itu, tes ketepatan dilakukan dalam situasi tanpa tekanan lawan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta tes ketepatan *shooting* dalam situasi yang menyerupai pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong di gelaran Liga 4 Indonesia. Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih baik daripada latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh.

Pelatih disarankan memprioritaskan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam untuk meningkatkan ketepatan tembakan, serta tetap melatih tendangan punggung kaki penuh untuk situasi yang membutuhkan tembakan keras. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, dan mengkaji variabel lain seperti kecepatan bola dan ketepatan dalam situasi bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, R., Atradinal, A., Asnaldi, A., & Adha, O. W. P. (2026). Pengaruh latihan shooting terhadap tingkat akurasi shooting pemain SSB Salut FC di Kabupaten Pesisir Selatan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(3), 375–390. https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.65213

Anggarianto, E., Jalil, R., Kahar, I., & Dahlan, F. (2025). Pengaruh latihan akurasi shooting bervariasi dalam permainan sepak bola SSB RBS Soccer School. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(4), 677–685. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34693

Ansar, C. S., Hidayat, R. R., Syahruddin, Marsuki, Sianto, M. I., Agusman, M., & Nurhidayah, D. (2024). Pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting ke gawang (Eksperimen terhadap siswa ekskul futsal). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(2), 196–203. https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16773

Awie, Samodra, Y. T. J., Perdana, R. P., Rubiyatno, & Gandasari, M. F. (2023). Differences in the accuracy of the inside of the feet and the outer feet in junior football players. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, *5*(2), 301–308. https://doi.org/10.31949/respecs.v5i2.6231

Biahimo, R., Taha, R. R., Ponamon, M., Pakaya, W., Biki, R., Prasetya, D., & Umar, S. (2026). Akurasi shooting dalam permainan sepak bola. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, *5*(2), 77–84. https://doi.org/10.37905/jscaj.v5i2.39770

Daulay, B., Silalahi, C., Nababan, O. G., Azzam, M., & Fadhillah, D. I. (2026). Development of a goal-targeted shooting training model to improve shot accuracy in youth football players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *11*(3), 564–581. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i3.27543

Ferdynan, D. H., Dewi, C., & Sumantri, A. (2026). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki pada tim futsal SMA Negeri 11 Rejang Lebong. *Educative Sportive*, *7*(2), 367–372. https://doi.org/10.33258/edusport.v7i2.11787

Hariansyah, S., & Sofya, B. A. (2026). The effect of target game training on the shooting accuracy of Perseco Samahani Club players. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, *8*(1), 530–537. https://doi.org/10.35724/mjpes.v8i1.7478

Jefri, Hidayat, R., Pajarianto, H., & Riswanto, A. H. (2023). Football shooting accuracy at Olang Soccer School: Target training. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *12*(2), 174–180. https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/69307

Luthfi, M., Gemael, Q. A., & Wijaya, H. H. (2025). Pengaruh latihan imagery terhadap akurasi shooting sepak bola pada pemain Academy ASAD 313 U-15 Purwakarta. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *11*(2), 530–538. https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.71742

Maulan, I. H., Puriana, R. H., & Wahyono, M. (2026). Uji efektifitas latihan drill shoot dan latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting pada cabor futsal. *Jurnal Porkes*, *9*(3), 2406–2421. https://doi.org/10.29408/porkes.v9i3.36697

Muzammil, A. D., & Syafii, I. (2026). Pengaruh latihan shooting drill terhadap akurasi shooting tim futsal SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *9*(5), 2209–2213. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/79389

Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.

Putra, R. A., Simanjuntak, M. J. P., Saqi, G. S., Gunawan, A., Silalahi, V. J., Yuliawan, E., & Adrizal, M. (2026). Pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh

terhadap ketepatan shooting ke gawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(2), 507–517. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/55586

Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh latihan shooting menggunakan gawang kecil terhadap ketepatan shooting dalam cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 87–94. https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594

Rayhananda, H. W., & Annas, M. (2025). The effect of shooting a stationary ball and a moving ball to wear the shooting accuracy of soccer academy. *Sriwijaya Journal of Sport*, *5*(1), 1–17. https://doi.org/10.55379/sjs.v5i1.198

Saputra, A. E., Fauzi, R. A., & Sudrazat, A. (2026). Pengaruh latihan target shooting drill terhadap akurasi shooting dalam permainan futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *9*(5), 2632–2642. https://doi.org/10.31539/e2ahxj41

Sarwono, D. E. M., & Lestari, B. (2025). Pengaruh latihan shooting dengan metode drill terhadap akurasi tendangan ke gawang tim futsal SMKN 2 Kota Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *8*(7), 1521–1525. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/73402

Shammakhi, M. H., & Rasheed, M. A. H. (2026). The effect of using rondo exercises and small-sided games on developing tactical link-up play, shooting, and selected fundamental skills in youth football players. *Sinar Sport Journal*, *6*(1), 19–32. https://doi.org/10.53697/ssj.v6i1.4240

Sukmana, R., Saptani, E., & Fauzi, R. A. (2024). Pengaruh latihan shooting menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap akurasi menendang penalti. *Jurnal Porkes*, *7*(2), 673–683. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.25867

Syafii, I., Himawan, A., & Purwoto, S. P. (2024). Comparison of training using the inside of the foot and the back of the foot on shooting accuracy towards the goal at Gasak FC. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, *7*(1), 19–23. https://doi.org/10.26740/jses.v7n1.p19-23

Yosep Dimara, Leo Pratama., & Waskito Aji Suryo Putro. (2026). Contribution of Leg Muscle Power to the Football Shooting Ability of Vocational School Students. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. https://doi.org/10.67322/cpjok.v18i3.1028.