

Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Bergerak terhadap Ketepatan Shooting pada Pemain Futsal Putri Bhineka Kediri

The effect of shooting practice with a moving ball on shooting accuracy among female futsal players of Bhineka Kediri

Natael Tiara Adinda Harell Putri Sabethani¹, Weda², M. Anis Zawawi³

¹nadindahrlps@gmail.com, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²weda@unpkediri.ac.id, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³zawawi@unpkediri.ac.id, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

⁴dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan bola bergerak terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri Bhineka Kediri. Permasalahan penelitian didasarkan pada rendahnya ketepatan shooting pemain yang ditunjukkan oleh banyaknya tendangan yang tidak tepat sasaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen melalui desain One Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 10 pemain futsal putri Bhineka Kediri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Perlakuan berupa latihan shooting dengan bola bergerak diberikan selama 16 kali pertemuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keterampilan shooting sebelum (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap ketepatan shooting. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 18,70 pada pretest menjadi 24,00 pada posttest dengan persentase peningkatan sebesar 28%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 11,215 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting menggunakan bola bergerak terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri Bhineka Kediri. Dengan demikian, latihan shooting menggunakan bola bergerak efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan futsal.

Kata kunci: Futsal, shooting, bola bergerak, ketepatan shooting, latihan.

Abstract

This study aimed to determine the effect of moving-ball shooting drills on the shooting accuracy of Bhineka Kediri women's futsal players. The research problem was based on the players' low shooting accuracy, as indicated by the high number of shots that failed to reach the target. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 10 female futsal players from Bhineka Kediri selected through total sampling. The treatment, in the form of moving-ball shooting drills, was conducted over 16 training sessions. Data were collected through shooting skill tests administered before (pretest) and after (posttest) the treatment. The data were analyzed using a t-test to determine the effect of the training program on shooting accuracy. The results showed an increase in the mean score from 18.70 in the pretest to 24.00 in the posttest, representing an improvement of 28%. Statistical analysis revealed a t-value of 11.215 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that moving-ball shooting drills had a significant effect on the shooting accuracy of Bhineka Kediri women's futsal players. Therefore, moving-ball shooting drills can be considered an effective training method for improving shooting accuracy in futsal.

Keywords: Futsal, shooting, moving ball, shooting accuracy, training.

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Futsal adalah satu-satunya bentuk resmi sepak bola dalam ruangan yang diakui oleh International Football Association (FIFA) (Rusmana et al., 2021). Futsal merupakan olahraga yang populer di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum. Pada dasarnya futsal memiliki karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemainnya bergerak cepat dan dinamis di lapangan. Selain itu, pengertian futsal adalah permainan bola yang dimainkan dengan cepat di lapangan kecil (Collins et al., 2021). Dalam permainan futsal tidak hanya tentang kecepatan, tetapi juga tentang teknik-teknik dasar yang perlu dipelajari untuk meningkatkan performa pemain dalam permainan tersebut. Futsal memiliki berbagai teknik dasar diantaranya teknik passing, penguasaan bola, dribbling dan shooting (Shalahudin & Sifaq, 2023).

Shooting dalam permainan futsal adalah salah satu teknik yang penting dan harus dikuasai oleh pemain, shooting adalah menendang bola menggunakan kaki yang terkuat. Teknik ini sangat penting dalam permainan futsal guna mencetak gol ke dalam gawang lawan. Teknik dasar shooting merupakan teknik yang sering digunakan karena sangat berpeluang gol yang tinggi. Mengingat betapa pentingnya skill shooting dalam futsal. Oleh karena itu, latihan akurasi shooting harus dilakukan dengan cermat dan berulang kali, agar beban latihan bertambah dari hari ke hari, dan akurasi shooting meningkat (Mahanani & Nanang, 2021). Kesalahan yang sering terjadi dalam shooting adalah ketidaktepatan dalam melakukan shoot on target. Futsal merupakan olahraga yang pemainnya diharuskan selalu bergerak dan cepat dalam mengambil keputusan. Ketepatan menembak adalah ketepatan dimana bola ditembakkan secara tepat dan sempurna ke arah sasaran yang dituju (Wahid et al., 2025). Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya latihan ketepatan shooting pada program latihan yang disediakan maka dari itu harus diberikannya latihan-latihan shooting menggunakan bola bergerak.

Mengaplikasikan latihan menggunakan bola bergerak ini kedalam latihan shooting dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal putri bhineka kediri. Ketepatan shooting dalam permainan sangatlah penting guna meraih keberhasilan dalam permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan ketepatan shooting futsal putri bhineka kediri. Berdasarkan observasi yang telah saya lakukan terhadap pemain futsal putri Bhineka Kediri saat melaksanakan pelatihan dapat dikatakan bahwa terdapat pemain yang kurang akurat dalam melakukan shooting. Sering kali teknik

menembak yang salah sehingga menyebabkan ketidak tepatan dalam perkenaan bola, misalnya posisi kaki yang tidak lurus dan ayunan kaki yang tidak sejajar dengan tendangan. Nyatanya, masih banyak pemain yang bolanya tidak mengarah ke gawang bahkan terangkat jauh dari gawang hal ini dapat dipengaruhi kurangnya meteri latihan terkait dengan teknik dasar shooting bola menjadikan proses latihan kurang maksimal dan belum adanya penerapan latihan shooting menggunakan bola bergerak terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri Bhineka Kediri. Dengan menambahkan latihan shooting menggunakan bola bergerak harapannya shooting pemain kearah gawang dapat tepat sasaran (Asih & Ridwan, 2023).

METODE

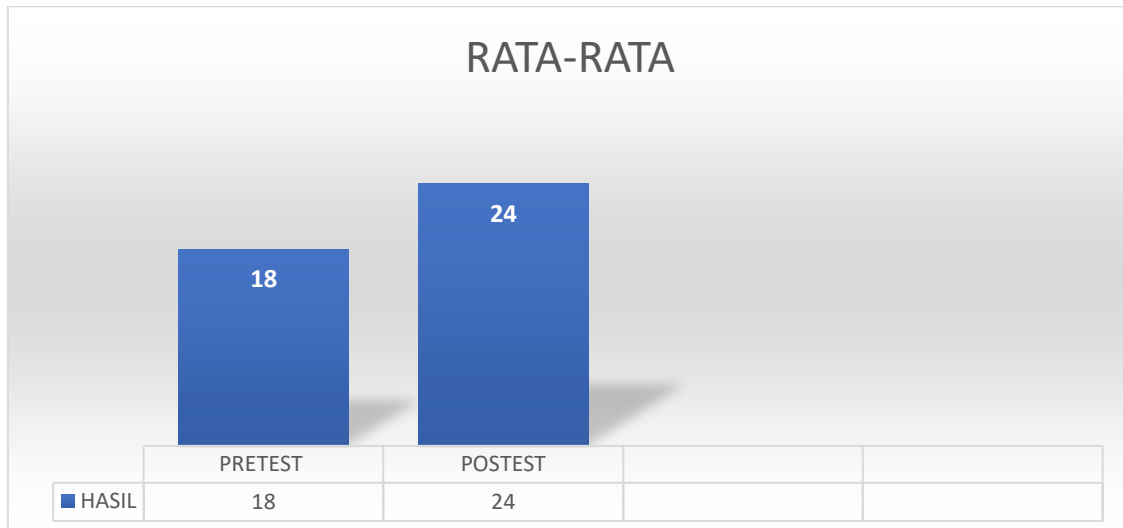
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-experimental design melalui rancangan One Group Pretest–Posttest Design, yaitu penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Penelitian diawali dengan pemberian pretest, kemudian dilanjutkan dengan perlakuan berupa latihan shooting menggunakan bola bergerak, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal (Alfarizi et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal UDO Futsal Kota Kediri yang berlokasi di Jl. Semeru, Tamanan, Kota Kediri, mulai 3 Juni hingga 30 Juli 2025 dengan frekuensi latihan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap Selasa dan Sabtu, sehingga total terdapat 16 kali pertemuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putri Bhineka Kediri yang berjumlah 10 orang, yang sekaligus dijadikan sampel penelitian dengan teknik total sampling (Mendes et al., 2022; Banjarani et al., 2024; Ridha, 2017; Suryadi & Rubiyanto, 2022). Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keterampilan shooting futsal (Ibnu & Eko, 2023). Pertemuan pertama digunakan sebagai pretest untuk memperoleh data awal ketepatan shooting, sedangkan pertemuan ke-16 sebagai posttest untuk mengetahui perubahan setelah diberikan perlakuan latihan shooting dengan bola bergerak pada setiap sesi latihan (Herlambang et al., 2022). Selama proses penelitian, peneliti juga melakukan pengamatan perkembangan kemampuan pemain pada setiap pertemuan untuk mengevaluasi peningkatan yang terjadi (Gadea-Uribarri et al., 2024). Data dari pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk menentukan pengaruh latihan terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain (Rozi et al., 2022).

HASIL

Hasil dari penelitian ini memiliki dampak terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri bhineka kediri menggunakan latihan bola pergerak pada ketepatan shooting yang dilakukan 2 kali pengambilan tes keterampilan dengan hasil sebagai berikut:

Gambar 1. Rata-rata Peningkatan *Shooting* Bola Bergerak



Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan ketepatan shooting menggunakan latihan bola bergerak dari pretest dan posttest. Pada pretest mendapatkan nilai 18,700 dimana saat melaksanakan tes keterampilan shooting para pemain belum memiliki keterampilan untuk melakukan shooting ketika bola bergerak dengan tepat. Namun setelah peneliti memberikan treatment yaitu menggunakan latihan shooting bola bergerak yang diterapkan pada posttest para pemain mendapatkan nilai test posttest keterampilan shooting sebesar 24.000 yang mana dapat dikatakan terdapat peningkatan ketepatan shooting setelah diberikannya latihan bola bergerak pada futsal putri bhineka kediri sebesar 28%.

Tabel 1. Presentase Peningkatan

PRETEST	POSTEST	PENINGKATAN
18,700	24.000	28%

Peningkatan rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting futsal putri bhineka kediri yang signifikan. Penelitian ini juga memberikan pengetahuan baru bagi pelatih/guru guna menggunakan latihan dengan metode bola bergerak pada latihan ketepatan shooting dapat membantu meningkatkan ketepatan shooting pada pemain, dan apabila digunakan latihan berterusan dapat menjadi salah satu cara agar shooting ke gawang pemain saat pertandingan akan lebih baik. Selanjutnya berdasar dari uji statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Uji Statistik

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	t hitung	t tabel (df=18)	Sig. (p)	Keterangan
Ketepatan Shooting	18,70	24,00	5,30	11,215	210,092	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dari uji t yang dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata dari nilai pretest dan posttest adalah 18,700 dan 24,000 keduanya memiliki selisih 5,30. Sedangkan didapatkan nilai t hitung adalah 11,215 dan t tabel (df 18) adalah 2,10092 serta nilai sig. p 0,001. Oleh karena t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari pada 0,05 (sig < 0,05) yaitu $11,215 > 2,10092$ dan $0,001 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan bola bergerak terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal putri Bhineka Kediri. Besarnya peningkatan dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest yaitu sebesar 5,30 atau bisa dikatakan 28%. Dengan adanya program latihan shooting dengan bola bergerak akan menambah variasi latihan shooting bagi pemain futsal putri Bhineka Kediri. Setelah melakukan program latihan yang telah diberikan, ketepatan shooting ke gawang dapat meningkat sehingga menciptakan peluang gol lebih banyak lagi serta menambah banyak gol ketika melakukan pertandingan dan membawa kemenangan bagi tim futsal putri Bhineka Kediri.

PEMBAHASAN

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang dilakukan oleh sekelompok orang atau biasa disebut olahraga beregu yang memiliki tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang tim sendiri (Dwi, 2020). Dalam permainan futsal satu tim beranggotakan lima orang pemain, lima pemain tersebut memiliki tugas masing-masing untuk memperkuat tim dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Mencetak gol sendiri dengan cara shooting kearah gawang lawan (Restami et al., 2026). Maka dari itu diperlukan keterampilan dasar shooting yang baik dan benar, banyak pemain futsal putri Bhineka Kediri yang melakukan shooting masih asal atau tidak tepat sasaran (Saputro et al., 2026). Mielke (2007:67) memaparkan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah dengan melatih tendangan shooting secara berulang-ulang menggunakan teknik yang benar.

Penelitian ini dikatakan bahwa permasalahan terdapat pada tingkat ketepatan shooting pemain futsal putri bhineka kediri yang masih rendah dan sering kali tidak tepat sasaran (Yam & Taufik, 2021). Tingkat ketepatan shooting yang rendah pada pemain

futsal putri bhineka Kediri disebabkan karena tidak adanya program latihan khusus untuk shooting. Berdasarkan dari permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan shooting dengan bola bergerak agar dapat mengetahui pengaruh dari latihan shooting dengan bola bergerak terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal putri Bhineka Kediri. Penelitian kali ini menggunakan Metode One Grup Pretest Posttest, dengan melakukan penelitian sebanyak 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukannya pretest shooting kearah gawang yang sudah dibagi menjadi sembilan bagian dan masing-masing bagian memiliki skor. Setelah hasil pretest didapatkan, para pemain futsal putri Bhineka Kediri diberikan program latihan yang telah dibuat. Selama 16 kali pertemuan tersebut setiap latihan shooting dengan bola bergerak dilakukan secara bervariasi serta bertambah kesulitannya. Kemudian dilakukan posttest untuk membandingkan tingkat ketepatan shooting para pemain futsal putri Bhineka Kediri sebelum dilakukan treatment dengan bola bergerak dan sesudah dilakukan treatment (Nusa & Alficandra, 2023).

Ketepatan *shooting* merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam permainan futsal karena secara langsung menentukan peluang terciptanya gol. Karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis menuntut pemain mampu melakukan pengambilan keputusan secara cepat serta mengeksekusi shooting secara akurat ke arah gawang. Kemampuan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan tendangan, tetapi juga koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ketepatan arah bola menuju sasaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketepatan shooting merupakan indikator penting dalam performa pemain futsal karena berkaitan langsung dengan keberhasilan tim dalam mencetak gol dan efektivitas serangan selama pertandingan (Doewes et al., 2022; Sarmiento et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan latihan menggunakan bola bergerak. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 18,70 yang meningkat menjadi 24,00 pada posttest dengan persentase peningkatan sebesar 28%. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan kondisi permainan yang dinamis dapat membantu pemain beradaptasi dengan situasi pertandingan sebenarnya. Latihan dengan kondisi bola bergerak dinilai lebih efektif dibandingkan latihan dengan bola diam karena pemain harus menyesuaikan waktu, posisi tubuh, serta koordinasi kaki terhadap arah datangnya bola sebelum melakukan shooting (Priyambada et al., 2024; Naser & Ali, 2016).

Latihan shooting menggunakan bola bergerak memberikan stimulus motorik yang lebih kompleks dibandingkan latihan konvensional. Pemain harus melakukan kontrol bola, menentukan posisi tubuh yang tepat, serta melakukan koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki sebelum melakukan tendangan. Model latihan yang menekankan koordinasi gerak dan manipulasi bola terbukti mampu meningkatkan akurasi tendangan pada pemain futsal karena latihan tersebut melibatkan proses pembelajaran motorik yang lebih spesifik terhadap situasi permainan (Davids et al., 2013; Travassos et al., 2014). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan drill shooting dengan bola bergerak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting pada pemain futsal. Latihan tersebut membantu pemain dalam membangun konsistensi teknik menendang serta meningkatkan kemampuan menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah pergerakan bola. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode latihan berbasis situasi permainan mampu meningkatkan performa teknik dasar futsal, terutama pada aspek shooting dan pengambilan keputusan pemain (Januarda & Indarto, 2024; Travassos et al., 2018).

Peningkatan ketepatan shooting yang terjadi dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui prinsip latihan olahraga yaitu prinsip spesifisitas latihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa latihan yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan akan memberikan adaptasi yang lebih efektif terhadap performa atlet. Latihan dengan bola bergerak memungkinkan pemain berlatih dalam kondisi yang lebih realistis sehingga kemampuan teknis dan koordinasi pemain berkembang secara optimal. Program latihan yang dirancang berdasarkan prinsip spesifisitas terbukti mampu meningkatkan keterampilan teknik dalam olahraga permainan, termasuk pada kemampuan shooting dalam futsal (Bompa & Buzzichelli, 2019; Clemente et al., 2021). Selain metode latihan, peningkatan ketepatan shooting juga dipengaruhi oleh faktor fisik dan koordinasi pemain. Kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta koordinasi mata dan kaki merupakan komponen penting yang berperan dalam keberhasilan tendangan ke arah gawang. Pemain yang memiliki koordinasi dan kekuatan otot tungkai yang baik cenderung lebih mampu menghasilkan tendangan yang akurat dan terarah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting pada pemain futsal (Wibowo et al., 2023; Naser & Ali, 2016).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan latihan shooting dengan bola bergerak dapat menjadi alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan

ketepatan shooting pemain futsal. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dapat membantu pemain meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerakan, serta akurasi tendangan ke arah gawang. Program latihan yang dirancang secara terstruktur dan berkelanjutan juga mampu meningkatkan kualitas teknik pemain dalam situasi permainan nyata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis situasi permainan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dan performa pemain dalam olahraga permainan seperti futsal

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting futsal pada bhineka putri kediri menggunakan metode latihan bola bergerak. Data menunjukkan hasil pretest sebesar 18.700 dan data posttest menunjukkan sebesar 24.000, dari kedua data tersebut terlihat adanya peningkatan dari pretest ke posttest sebesar 28%, sehingga dapat disimpulkan latihan menggunakan bola bergerak dapat meningkatkan ketepatan shooting pada permainan futsal putri bhineka kediri.

REFERENSI

- Alfarizi, Sudrazat, & Rukmana. (2024). Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Asih, W., & Ridwan, M. (2023). Vol. 3, No.2, Mei 2023. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3(2), 123–129.
- Banjarani, W. A., Wijayanto, B., & Dinata, V. C. (2024). Penerapan permainan silang bulat silang untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik. 2(04), 281–289.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.4324/9781492544807>
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Praça, G. M., & Afonso, J. (2021). Small-sided games in soccer: A systematic review. *Sports*, 9(2), 26. <https://doi.org/10.3390/sports9020026>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). Pemahaman strategi dan taktik dalam bermain futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cihaurbeuti. *Unigal Repository*, 167–186.
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 730–743. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.730707>
- Doewes, M., Purnama, S. K., & Sugiyanto. (2022). The effect of shooting training variations on futsal shooting accuracy. *Sports and Applied Sciences*, 10(6), 1–7.

<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100621>

- Dwi, P. (2020). Survey minat dan motivasi pemain futsal SMP Negeri 21 Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 25.
- Gadea-Uribarri, H., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Villavicencio, E., Sergio, L., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External load evaluation in elite futsal: Influence of match results and game location with IMU technology. *Journal of Functional Morphology*.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Ibnu, & Eko. (2023). Tingkat keterampilan shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sambung Macan. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–10.
- Januarda, R., & Indarto, P. (2024). The effect of drill training using moving ball on shooting accuracy in futsal players. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.12451>
- Mahanani, & Nanang, I. (2021). Hubungan konsentrasi terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9, 139–149.
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmiento, H. (2022). Talent identification and development in male futsal: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different competitive levels. *Journal of Human Kinetics*, 50, 223–233. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0181>
- Nusa, A., & Alficandra. (2023). Pengaruh latihan mental imagery terhadap kemampuan servis atas pemain bolavoli team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. 6(2655–6022), 3478–3484.
- Priyambada, G., Prasetyo, Y., & Nugroho, S. (2024). The effect of varied shooting training on the accuracy of futsal players. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.70905>
- Restami, D., Syaputra, R., & Perdima, F. E. (2026). Tingkat keterampilan dribbling dalam permainan futsal pada pemain ekstrakurikuler HIMAJAS putri di Universitas Dehasen Bengkulu. *Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 63–72.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. 17(1829–8419), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Rozi, M. F., Resmana, R., Selviani, I., & Okilanda, A. (2022). Imagery and agility training: How do they affect the reaction ability of futsal goalkeepers? *Physical Education Theory and Methodology*, 325–332. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.02>
- Rusmana, R., Budiman, & Hardin, D. B. (2021). Coaching clinic pelatih futsal. *Jurnal*
-

Aksara Raga, 3(1), 47–49.

- Saputro, W., Yudha, B., & Andini, A. (2026). Pengaruh pemberian terapi imajinasi terbimbing (guided imagery) terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8, 1579–1585.
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2020). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports*, 8(10), 149. <https://doi.org/10.3390/sports8100149>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Suryadi, & Rubiyanto. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8.
- Wahid, M., Nawir, N., Rhesa, M., Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Syahab, M. (2025). Dari imajinasi ke presisi: Pelatihan mental imagery bagi atlet panahan pelajar Kabupaten Maros. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 179–185.
- Wibowo, A., Hidayat, R., & Pratama, D. (2023). The relationship between leg muscle strength and shooting accuracy in futsal players. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(2), 112–118. <https://doi.org/10.24815/jpes.v12i2.29786>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2685–2527), 96–102