



Kemampuan *Shooting* Futsal Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai

Anggita Ghina Putri Dana^{1✉}, Nurhidayat Nurhidayat², Andri Arif Kustiawan³

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta
Email: a810190090@student.ums.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Koordinasi Mata - Kaki, Power Otot Tungkai, *Shooting* Futsal

Keywords:

Ankle Coordination, Leg Muscle Power, Futsal Shooting

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena pencapaian prestasi yang signifikan oleh tim futsal SMK Negeri 2 Surakarta dalam beberapa kompetisi, terutama saat memenangkan kejuaraan di acara hari jadi di UMS pada tahun 2022. Namun, peneliti tidak mengetahui atau mengerti apakah penelitian ini ada suatu hubungan antara koordinasimata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pada anggota tim futsal tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai tujuan mengidentifikasi hubungan antara koordinasimata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pada anggota tim futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Surakarta. Penelitian futsal ini sendiri menggunakan sebuah metode deskriptif dengan metode pendekatan kuantitatif disertai desain bentuk penelitian korelasional. Teknik sampel dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik purposive sampling, di mana peneliti menetapkan kriteria tertentu untuk memilih sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan shooting futsal pada anggota tim futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Surakarta. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada suatu hubungan yang signifikan antara koordinasimata-kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal pada anggota tim futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Surakarta. Koefisien korelasi antara variabel-variabel tersebut sebesar 0,483 atau 48,3%. Berdasarkan hasil penelitian ini, bisa disimpulkan bahwasanya hipotesis yang menyatakan adanya kontribusi antara koordinasimata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pada anggota tim futsal ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Surakarta diterima. Oleh sebab itu, H₀ nya ditolak dan H₁ nya diterima.

Abstract

This research was conducted due to the significant achievements of the futsal team from SMK Negeri 2 Surakarta in several competitions, especially when they won the championship at the anniversary event in UMS in 2022. However, the researchers did not know if there was a relationship between eye-foot coordination, leg muscle power, and shooting ability among the futsal team members. Therefore, this research aims to identify the relationship between eye-foot coordination, leg muscle power, and shooting ability among extracurricular futsal team members from SMK Negeri 2 Surakarta. This research uses a descriptive method with a quantitative approach and a correlational research design. The sampling technique used is purposive sampling, where the researchers set specific criteria to select the sample. Data collection is done through tests and measurements to collect data on eye-foot

coordination, leg musclepower, and shooting ability among extracurricular futsal team members from SMK Negeri 2 Surakarta. The analysis results show that there is a significant relationship between eye-foot coordination, leg musclepower, and shooting ability among extracurricular futsal team members from SMK Negeri 2 Surakarta. The correlation coefficient between these variables is 0.483 or 48.3 %. Based on these results, it can be concluded that the hypothesis stating the contribution of eye-foot coordinations and a leg muscle power to shooting ability among extracurricular futsal team members from SMK Negeri 2 Surakarta is accepted. Therefore, H0 is a rejected, and H1 is a accepted.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Muhammadiyah Surakarta
E-mail: a810190090@student.ums.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga tim yang semakin populer dan bahkan sudah menjadi olahraga nasional di beberapa negara. Olahraga ini berkembang karena karakteristiknya yang memungkinkan pemain untuk menunjukkan keterampilan mereka dengan bebas tetapi tetap mengikuti aturan permainan. (Utomo, 2017).

Futsal memiliki keunikan yang menarik perhatian di daerah Amerika Latin atau Selatan, terutamanya yang ada negara Brasil sendiri, di mana keterampilan yang bisa dikembangkan dalam sebuah permainan atau pertandingan futsal ini diadopsi dalam style yang terkenal dunia oleh pemain - pemain Brasil dilapangan sepak bola biasa. Meskipun Brasil tetap menjadi pusat permainan futsal dunia, permainan futsal kini mendapatkan pengakuan internasional dari Federasi Sepak Bola Internasional dan dimainkan diseluruh dunia, termasuk Eropa, Amerika Utara, Amerika Tengah, Afrika, Asia, dan Oseania.

Futsal masuk ke Indonesia kisaran pada tahun 1998 sampai 1999 dan kalangan masyarakat sendiri mulai bisa mengenal dengan sangat baik pada tahun 2000an. (Risyanto et al., 2020). Pada waktu itu, turnamen futsal disiarkan langsung sebagian stasiun televisi swasta yang ada di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia bisa melihat dan mengetahui olahraga futsal. Sejak turnamen tersebut, masyarakat mulai menerima olahraga futsal secara perlahan-lahan dan mulai banyak para pengusaha yang kerap menyelenggarakan atau mengadakan sebuah turnamen - turnamen futsal dilingkungan kerjanya.

Upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa terkait dengan kegiatan belajar yang ada dilingkungan sekolah yang mencakup tiga bentuk kegiatan ini yaitu kegiatan dalam kurikulum, kokurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Di sekolah

Menengah Kejuruan, kegiatan - kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bisa ditetapkan oleh pihak kepala sekolah sesuai dengan minat dan bakat para siswa. Beberapa contoh kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah meliputi kesenian seperti karawitan, tari teater, dan musik, olahraga seperti bolabasket, pencak silat, dan olahraga futsal, serta kegiatan yang berhubungan dengan pelayanan masyarakat seperti IPM/OSIS, Pramuka, PMR, UKS, dan kerohanian.

Untuk meraih prestasi yang optimal dalam futsal, diperlukan pembinaan yang baik. Pembinaan harus dimulai sejak dini karena usia muda memengaruhi kualitas prestasi di cabang olahraga ini. Atlet muda yang berbakat perlu dilatih secara ilmiah untuk mencapai prestasi maksimal pada usia tertentu. Selain pembinaan, faktor lain seperti sarana dan prasarana, kemampuan - kemampuan teknis, dan proses-proses sebuah latihan juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain futsal.

Didalam Permainan Futsal Prestasi seseorang dinilai dari kemampuan mereka menguasai keterampilan permainan. Keterampilan dalam bermain futsal sendiri meliputi sebuah teknik dasar seperti mengumpan bola, mengontrol bola, umpan lambung, mendribbling bola, dan *Shooting* bola. Agar dapat bisa menguasai keterampilan dasar futsal ini dengan baik, diperlukan latihan - latihan yang sangat rutin dan lebih tertata atau bisa tambah disiplin. Latihan futsal ini bisa dilakukan di mana-mana, termasuk diluar sekolah dengan dapat memanfaatkan lapangan kosong yang tersedia.

Perkembangan futsal yang ada di Indonesia terutama berasal dari pelajar di Surakarta, seiring dengan munculnya kejuaraan-kejuaraan futsal ini diselenggarakan di berbagai tempat. Banyak pemain futsal berbakat yang muncul dari

kejuaraan pelajar tersebut. Selain menimbulkan efek sehat pada tubuh atau badan, futsal bisa juga dijadikan sebagai sarana rekreasi dan menghilangkan rasa bosan dari aktivitas sehari-hari.

Dalam hal ini Faktor-faktor yang dapat memengaruhi gerakan shooting dalam permainan futsal antara lain kordinasi mata-kaki serta kekuatan otot tungkai. Dalam Koordinasi mata-kaki menjadi salah satu dalam komponen penting didalam sebuah permainan futsal, sementara power otot tungkai dan kordinasi sendiri merupakan sebuah bentuk komponen - komponen fisik utama dalam kita melakukan tembakan atau *shooting*. Shooting harus bisa kita dilakukan dari berbagai posisi, dan pemain harus mampu melakukannya dengan akurasi yang tinggi, bukan hanya berdasarkan kekuatan. Untuk menguasai teknik shooting dari berbagai tempata atau posisi, dibutuhkan factor keseimbangan dan faktor dalam bentuk koordinasi yang baik dari para pemain. Dalam permainan olahraga futsal sendiri, *Body Contact* dengan pemain lain atau lawan sangat sering terjadi, sehingga pemain perlu memiliki keseimbangan dan koordinasi yang baik saat melakukan shooting. Salah satu sekolah yang ada di wilayah Surakarta yang memiliki ekstrakurikuler futsal adalah SMK N 2 Surakarta. Sekolah tersebut termasuk sekolah unggulan yang memiliki beberapa prestasi di bidang ekstrakurikuler futsal. Prestasi yang pernah di raih oleh ekstrakurikuler futsal SMK N 2 Surakarta yaitu: Juara III pada pertandingan futsal Occu Cup 2018, Juara III Forsa USM 2019, Juara II K3 futsal cup 2019, Juara I BEM UNSA Futsal Competition 2019, juara III ATMI Cup 2020, Juara I Immortal Cup 22 X Muara Festival Vol2, Juara II Cefc Cup 2022, Juara I futsal hari jadi UMS 2022, Juara III Rektor Cup UTP 2022, Juara III Popda kota Surakarta 2022.

Berdasarkan beberapa prestasi yang telah diraih oleh tim futsal SMK Negeri 2 Surakarta, terutama saat meraih juara pada acara perayaan hari jadi di UMS tahun 2022, peneliti belum mengetahui apakah ada suatu hubungan yaitu antara kordinasi mat- kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal SMK Negeri 2 Surakarta.

Setelah melihat bentuk problem yang ada dan dapat diuraikan sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas, tujuan dari penelitian

ini adalah untuk dapat mengetahui bagaimana hubungan antara faktor kordinasi mata-kaki dan factor power otot tungkai dengan kemampuan shooting yang ada pada ekstrakurikuler futsal SMKNegeri 2 Surakarta.

METODE

Di Dalam bentuk penelitian futsal ini yaitu menggunakan sebuah metode deskriptif, jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan pendekatan korelasional. Didalam penelitian ini menggunakan 3 variabel, 2 variabel independent dan 1 variabel dependent. Variabel independent ini yaitu terdiri dari dalam kordinasi mata -kaki dan power otot tungkai, sedangkan untuk variabel dependen adalah kemampuan *shooting* futsal.

Pada Penelitian ini menggunakan sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta yang diperoleh dengan teknik *purposivesampling* yaitu merupakan cara untuk mengambil subyek dengan pertimbangan - pertimbangan tertentu dan didasarkan pada tujuan tertentu. Dalam penentuan sampel pada penelitian ini, peneliti memberikan syarat yaitu; (1) Sudah terdaftar menjadi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta, (2) mempunyai jenis kelamin Laki - laki, (3) Berkenan dalam mengikuti sebuah proses penelitian. Waktu pelaksanaan dilaksanakan selama satu hari pada senin, 13 Maret 2023. Jumlah sampel yang bisa di gunakan di dalam penelitiann - penelitian futsal ini yaitu 20 siswa dengan sebuah teknik *purposivesampling* yaitu merupakan sebuah cara untuk mengambil subyek dengan pertimbangan - pertimbangan tertentu dan didasarkan pada tujuan tertentu. Untuk dapat memperoleh data-data yang di butuhkan, peneliti dapat menggunakan hasil tes dan pengukuran futsal. Teknik dalam pengumpulann - pengumpulan data ini yang bisa nantinya di gunakan pada penelitiann futsal ini yaitu dengan cara melakukan tes dan pengukuran supaya men dapat atau mem peroleh data koordinasi mata - kaki, power otot tungkai dan kemampuan menendang atau *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Surakarta. Teknik tes futsal dalam penelitian yang kita lihat ini dapat digunakan atau bis akita manfaatkan untuk dapat memperoleh sebuah data - data hasil dari berbagai pengukuran dengan instrumen tes yaitu *soccer wall volley*, *vertical jump* dan tes *shooting* menggunakan sasaran.

Setelah data-data semua yang ada dan telah terkumpul, analisis data ini akan dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Pertama-tama akan dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas yang sudah disiapkan. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z untuk menentukan apakah data ini dapat terdistribusi dengan normal atau tidak normal. Selanjutnya, dapat dilakukan uji linearitas menggunakan Anova untuk dapat melihat apakah data memiliki sebuah variansi linear. Setelah semua data sudah memenuhi uji prasyarat, dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Hipotesis Parsial (T-Test) dan Uji Hipotesis Simultan (F-Test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Sebuah data penelitiannya yang bisa di analisis secara kuantitatif atau secara statistik harus dapat memenuhi berbagai syarat analisis dengan uji - uji statistik regresi, oleh karena itu perlu dilakukan uji persyaratan analisis dengan judul penelitian “Kemampuan menendang *Shooting* pada Futsal Ditinjau dari Koordinasi Mata - Kaki dan Power Otot Tungkai (Studi Korelasi pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Surakarta)” Dalam penelitian ini sudah terkumpul. Maka dari itu sebelum dilakukan analisis statistik untuk dapat pengujian hipotesis, lebih dulu dapat dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*, rangkuman dalam hasil uji normalitas data disajikan pada tabel yang ada dibawah ini sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas Data *Kolmogorov-Smirnov Z*

		Koordinasi Mata_Kaki	Power Otot Tun gkai	Kemampuan <i>Shooting</i> F utsal
	N	20	20	20
Normal Parameter s ^{a,b}	Mean	12.20	58.80	31.65
	Std.	1.240	7.098	5.092
	Deviation			
Most Extreme Difference s	Absolute	.191	.211	.145
	Positive	.133	.091	.145
	Negative	-.191	-.211	-.101
	Test Statistic	.191	.211	.145
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.155 ^c	.120 ^c	.200 ^{c,d}

Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang ada pada data pada tabel 1, pada taraf signifikan 5 % nilai ini menunjukkan lebih dari 0,05, sehingga bisa disimpulkan bahwa

data pada tiap – tiap kelompok dapat dari populasi yang dasarnya yaitu berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Anova Uji Signifikan Dan Linieritas Regresi Kemampuan Shooting Futsal

Statistik	Kemampuan Shooting Futsal (Y) Power Otot Tungkai (X ₂)
Fhitung (Deviation from Linearity)	290,483 0,525
Taraf Signifikan	0,05

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh hasil dari uji linieritas regresi kemampuan shooting futsal (Y) atas variabel bebas power otot tungkai (X₂), diperoleh nilai F_{hitung} (*Deviation from Linearity*) sebesar 290,483 > α = 0,05 dengan nilai taraf signifikan sebesar 0,525, ini berarti variabel X₂ terhadap Y

adalah linier. Setelah uji syarat terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis adapun hasil uji hipotesis untuk mengetahui signifikansi kontribusi koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda tentang kontribusi koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal digunakan uji koefisien regresi yang diperoleh dengan

bantuan SPSS versi 23.0. Rangkuman pengujian koefisien regresi dan uji F dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi Regresi Ganda

Jumlah Sampel	Rsquare(Ry ²)	F-hitung	F-tabel	Sig
20	0,483	13,362	3,59	0,009

Keterangan:

** =Koefisien determinasi signifikan ($F_{hit} = 13,362 > F_{tab(2;17)} = 3,59$ pada $\alpha = 0,05$)

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil uji signifikansi regresi ganda diperoleh nilai $F_{hitung} = 13,362$ diperoleh nilai $F_{tabel(0,05 : 2;17)} = 3,59$ dengan taraf signifikan 0,009 yang berarti bahwa uji F menunjukkan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi antara koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta (R_{y12}) sebesar 0,483 atau sebesar 48,3%. Dengan demikian hipotesis ketiga “ada kontribusi koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta” diterima. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa keputusannya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Atau dengan kata lain semakin baik koordinasi mata kaki dan power otot tungkai maka semakin baik pula kemampuan *shooting* futsal.

PEMBAHASAN

Didalam Kajian yang telah ditemukan dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ini ter dapat kontribusi yang sangat signifikan antara kordinasi mata-kaki dengan kemampuan shoting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Surakarta. Hal ini dikarenakan koordinasi mata-kaki sangat penting dalam melakukan shooting agar dapat merespon dengan cepat dan tepat pada sasaran yang diinginkan. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam meningkatkan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting futsal, diperlukan adanya indikator kordinasi mata-kaki yang dapat mendukung kemampuan *shoting* futsal yang telah dihasilkan. Berdasarkan hasil-hasil yang di dapat dari penelitian ini, yang memperlihatkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kordinasi mata - kaki terhadap pada kemampuan - kemampuan *sooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler

olahraga futsal SMK Negeri 2 Surakarta sebesar 47, 3 %. Hal ini dapat menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan *shoting* futsal pada para peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negri 2 Surakarta.

Hasil dari uji hipotesis kedua dapat memperlihatkan bahwa terdapat sebuah kontribusi yang signifikan antara power otottungkai dengan kemampuan shooting futsal pada siswa atau peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta. Hal ini terjadi karena power otot tungkai sangat berperan penting dalam memberikan kekuatan dan akurasi pada saat melakukan shooting futsal. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan shooting futsal, diperlukan indikator yang mendukung power otot tungkai. Berdasarkan hasil penelitian ini, keterkaitan antara power otottungkai dengan kemampuan - kemampuan shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta sebesar 39, 2 %. Hal ini dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan kemampuan shooting futsal pada para peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negri 2 Surakarta.

Hasil hipotesis ketiga me nunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan secara simultan antara kordinasi mata-kaki dan power otottungkai dengan kemampuan shoting futsal pada siswa atau peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negri 2 Surakarta. Dalam hal ini bisa menunjukkan bahwa kedua faktor fisik tersebut saling berinteraksi dan penting untuk diperhatikan dalam pembinaan bakat siswa dan atlit futsal. Keterkaitan kordinasi mata - kaki dan power otot ungkai dengan kemampuan shoting pada futsal menjadi prioritas dalam setiap permainan olahraga futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta maupun pada olahraga futsal secara umum, terutama pada saat melakukan shooting. Dari Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan

yang signifikan se besar 48,3% antara kordinasi mat- kaki dan power ototungkai dengan kemampuan menembak atau *shooting* futsal pada peserta ekstrakurrikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta.

KESIMPULAN

Kordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* futsal pada peserta ekstrakurrikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta sebesar 0, 473 atau 47, 3 % dari variabel kemampuan *shooting* futsal (Y) disebabkan oleh kordinasi mata - kaki (X_1).

Power otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa atau peserta ekstrakurrikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta sebesar 0, 392 atau 39, 3 % dari variabel kemampuan *shooting* futsal (Y) disebabkan oleh power ototungkai (X_2),

Kordinasi mata kaki dan power ototungkai berkontribusi secara simultan atau bersama-sama terhadap kemampuan menembak atau *shooting* futsal pada peserta ekstrakurrikuler futsal SMK Negeri 2 Surakarta sebesar 0, 483 atau 48, 3 % dari variabel kemampuan *shooting* futsal (Y) disebabkan oleh kordinasi mata-kaki (X_1) dan power ototungkai (X_2).

REFERENSI

- Adityatama, F. (2017). Studi Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dalam Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-90.
- Aziz Mubarak, A. (2011). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Muda United Mujur Usia 15-17 Tahun Kecamatan Kroya Tahun 2010/2011. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1-10.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Jurnal Motion*, 6(2), 174-185.
- Darminto, A. O. (2017). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Passing Ekstrakurrikuler Di SD Negeri Setia Darma 01 Kabupaten Bekasi. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-12.
- Dwiyani Aditria Saputra. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Gerak Mata Dan Kaki, Serta Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Passing - Control Atlet Crocuta Futsal Academy

- Indonesia U-16. *Jurnal Penelitian*, 5(3), 248-253.
- Fibrianto, A. S. (2017). Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme Melalui Kegiatan Ekstrakurrikuler Di Sekolah. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 75-93.
- Sasongko, G. K. (2015). Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Dasar Passing Dan Shooting Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurrikuler Di SMP Muhammadiyah 2 Malang. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(April), 49-58.
- Hartati, H., & Ryansyah, D. (2019). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurrikuler Futsal. *Jurnal Altius*, 6(1), 25-30.
- Hawindri, B. S., Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284-290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57-61. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses> (low plagiarism)
- Narmoatmojo, W. (2010). Ekstrakurrikuler di Sekolah: Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya. *Makalah*, 1-26. (low plagiarism)
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal. *Ucv*, 1(02), 0-116. <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10947/Mi%C3%B1ano%20Guevara%20Karen%20Anali.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3346/DIVERSIDAD%20DE%20MACROINVERTEBRADOS%20Y%20ACU%C3%81TICOS%20Y%20SU.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (medium plagiarism - due to the

- inclusion of links to unrelated sources, which could potentially confuse the reader)
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, H. M. (2013). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin. *Zhong Yao Cai = Zhongyaocai = Journal of Chinese Medicinal Materials*, 36(10), 1573–1576. (low plagiarism)
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218> (low plagiarism)
- Nurhidayat, Surdarmanto, E., Syaifullah, R., & Syaukani, A. A. (2019). Dominant Physical Factor Determinant to Play Football. 355(Pfeic), 49–53. <https://doi.org/10.2991/pfeic-19.2019.10> (low plagiarism)
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2020). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 151–157.
- Riduwan. (2019). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru - Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Risyanto, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.934>
- Riyadi, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 116–489.
- Rizal Kurniawan Aprianto. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Power Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Punggung Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Darush Sholihin Boarding School Tahun Ajaran 2019-2020. Surabaya: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Rosita, T., Hernawan, & Fahmy, F. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh (Studi Pada Atlet Pencak Silat Di Politeknik Negeri Lhokseumawe). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JT IKOR/article/view/17057>
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 201–206. https://doi.org/10.29407/js_unsri.v4i2.13196
- Subroto, Nurhidayat, & Kustiawan, A. A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting Sepak Bola pada Atlet Remaja. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 10(2), 70–77. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i2.44935> Mahasiswa UMS. *SMART SPORT: Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 19(1), 71–76.
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan [Preparation of Loaded Training Programs to Improve Strength]. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sugiyono, D. R. (2003). *Statistika Untuk Penelitian [Statistics for Research]*. CV Alfabeta.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal [Contribution of Concentration Level to Futsal Shooting Accuracy]. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 1–5.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola [Analysis of Basic Passing Technique Skills in Soccer]. *Sport Science Education Journal*, 4(2)