

Hubungan Agresivitas Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal

Miftahul, Tjung Hauw Sin

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
e-mail : miftahulpadang@gmail.com, thj_sin@yahoo.com

Abstrak : Masalah yang ada dalam penelitian ini banyak siswa yang tidak memiliki kategori bagus dalam melakukan teknik *shooting* dan kurangnya semangat dalam permainan olahraga futsal. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan agresivitas dengan kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal. Penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berjumlah 27 orang siswa Jurusan Agribisnis Perikanan SMK Negeri 10 Padang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes agresivitas menggunakan angket skala likert dan keterampilan *shooting* menggunakan Area Sasaran Tes Keterampilan *Shooting*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis uji korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan adalah jika nilai signifikansi $r < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan, dan sebaliknya jika nilai signifikansi $r > 0,05$ tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa angka signifikansi pada nilai r (korelasi) antara variabel agresivitas sebesar 0,588 dengan nilai signifikansi = 0,001. Pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Karena nilai signifikansi $r < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata berarti atau signifikan.

Kata kunci: agresivitas, *shooting* dan futsal

A. PENDAHULUAN

Di dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, diantaranya permainan futsal. Permainan futsal dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga futsal dapat membentuk pribadi yang sportif, pantang menyerah, kerjasama, tanggung jawab, yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Oleh karena itu olahraga futsal dimasukkan dalam salah satu olahraga ekstrakurikuler di sekolah.

Dengan pemberian ekstrakurikuler olahraga futsal, maka diharapkan proses pembelajarannya dapat berjalan dengan baik. Selain itu guru atau pelatih harus mengerti dengan keadaan siswa, sehingga guru harus mengetahui bahwa materi yang diajarkan sudah sesuai atau belum dengan keadaan siswanya. Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah

tendangan kearah gawang. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketetapan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol.

Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

Oktavianus (2018) Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan, namun cukup sulit untuk mencapainya. Pencapaian prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Selain menguasai teknik dasar dalam bermain futsal seorang pemain juga agresif dalam pertandingan supaya bisa menahan bola dari serangan lawan dan sebaliknya. Perilaku agresif yang dominan muncul pada futsal pada dasarnya adalah *instrumental aggression* yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan. perilaku agresif dari sudut pandang olahraga diartikan sebagai rasa permusuhan yang kemungkinan melibatkan penyerangan atau memperlakukan orang lain atau mendorong keberanian dan penyemangat untuk memenangkan pertandingan.

berdasarkan hasil obeservasi yang dilakukan dilapangan pada tahun ajaran 2018-2019 semester 1 di SMK Negeri 10 Padang, banyak siswa yang tidak memiliki kategori bagus dalam melakukan teknik *shooting* ini. Mungkin ini disebabkan karena kurangnya agresivitas yang dimiliki oleh siswa.

Agresivitas biasa juga disebut dengan giat atau keuletan adalah suatu tindakan yang dilakukan atas motif dan motivasi yang tinggi dalam diri seseorang atau atlet. Keuletan yang dimiliki oleh seseorang sangat tinggi pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Karena keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan.

(Kresnapati, 2017) Agresivitas beranalisis erat dengan kekerasan fisik yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lawannya agar dapat memastikan

kemenangannya. Agresivitas didefinisikan sebagai pengiriman stimulus negatif dari ke orang lain dengan tujuan untuk menyakiti dan merugikan orang lain. Sedangkan menurut (Buss & Perry, 1992) yang mengungkapkan bahwa agresivitas adalah perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain secara fisik maupun psikis demi mengekspresikan perasaan negatif, sehingga tujuannya tercapai. Dapat diartikan bahwa agresivitas merupakan bentuk perilaku seseorang yang berniat untuk menyakiti seseorang dengan cara fisik maupun psikis untuk mencapai tujuan tertentu.

Didalam dunia olahraga agresivitas dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu yaitu meraih kemenangan Eddy dan Eko (2017) pemain-pemain yang agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola, tinju dan lain sebagainya. Sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya seperti melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan peraturan. Didalam olahraga futsal agresivitas biasanya digunakan untuk mempertahankan dan merebut bola dari lawan dengan tujuan untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Menurut (Buss & Perry, 1992) dapat diketahui bahwa agresivitas tersusun atas empat aspek yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan. Pada agresi fisik ini tindakan yang dilakukan dengan cara menyerang secara fisik untuk melukai atau menyakiti orang lain. Agresi verbal merupakan agresivitas yang dilakukan dalam bentuk kata-kata. Kemarahan merupakan aspek dari agresivitas yang bersifat tidak langsung. Sedangkan permusuhan merupakan komponen kognitif dari agresivitas yang terdiri dari keinginan untuk menyakiti dan melawan hal-hal yang dianggap tidak sesuai atau tidak adil.

Menurut (Justinus Lhaksana 2012) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang beregu yang masing-masing dengan jumlah yang lebih sedikit dari masing-masing tim terdiri 5 orang salah satu diantaranya penjaga gawang, permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 25 sampai 42 m x lebar 15 sampai 25 m, yang dibatasi garis selebar 8 cm yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan dan dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2 m x lebar 3 m. sedangkan menurut (Suryamen, Aminuddin, & Akbar, 2016) Olahraga futsal adalah salah satu olahraga yang paling banyak diminati dari semua kalangan dari pelajar sampai

masyarakat umum. Jadi olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat yang dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang memiliki standar yang telah ditetapkan.

Menurut (Erfandy,2018)Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal.teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal diantaranya yaitu *receiving* (menerima bola),*shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola). (Yuli, 2015)Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain futsal yaitu teknik *shooting*.Teknik *shooting*merupakan teknik yang paling sulit dalam pelaksanaannya dan satu-satunya cara untuk mencetak nilai .karena shooting merupakan cara seorang pemain futsal untuk bisa memasukan bola ke gawang lawan atau menciptakan gol. Menurut (Bramasakti, N 2016) *shooting* adalah tendangan ke arah gawang, yang paling ampuh untuk mencetak gol.*Shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur.*Shooting* yang baik adalah shooting yang menghasilkan angka bukan pada atraksinya(Sударso, 2010)

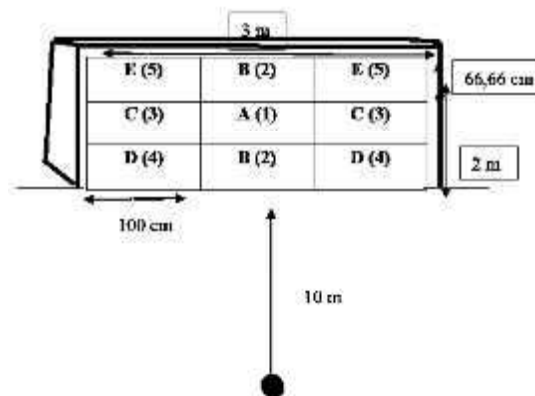
Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan (Saifudin, 2015).Pengertian ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran yang dituju.Menurut (Narlan, Juniar, Millah, Jasmani, & Keguruan, 2017)*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional.Penelitian dilakukan di SMK Negeri 10 Padang.Populasi dalam penelitian ini berjumlah 61 siswa kelas X Jurusan Agribisnis Perikanan. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 27 siswa kelas X Jurusan

Agrebisinis Perikanan dengan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling* dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006). Tempat penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 10 Padang. Semester 1 tahun ajaran 2019-2020. Sedangkan waktu penelitian dilakukan 6 Agustus 2019. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah Agresivitas, sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan *shooting* futsal. waktu pelaksanaan penelitian ini

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan kuisioner skala *likert* untuk mengukur agresivitas siswa, sedangkan untuk mengukur ketepatan shooting futsal siswa dengan menggunakan tes tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka (Arki Taupan Maulana, 2009).



Gambar 1. Lapangan Tes Ketepatan

Tendangan *Shooting* dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter

(Sumber: Arki Taupan Maulana, 2009)

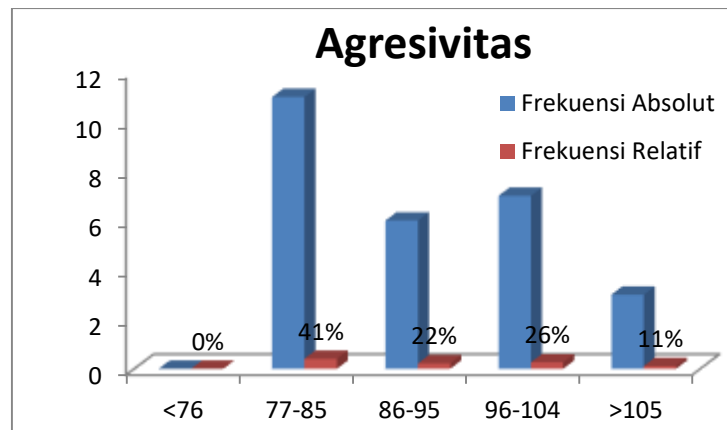
Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus analisis korelasi. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dilakukan Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak dan uji homogenitas untuk mengetahui bahwa data yang yang di peroleh seragam atau tidak.

C. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Agresivitas

Berdasarkan data penelitian untuk skor agresivitas siswa diperoleh skor tertinggi 106 dan skor terendah 77. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 90,3 dan Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,43.

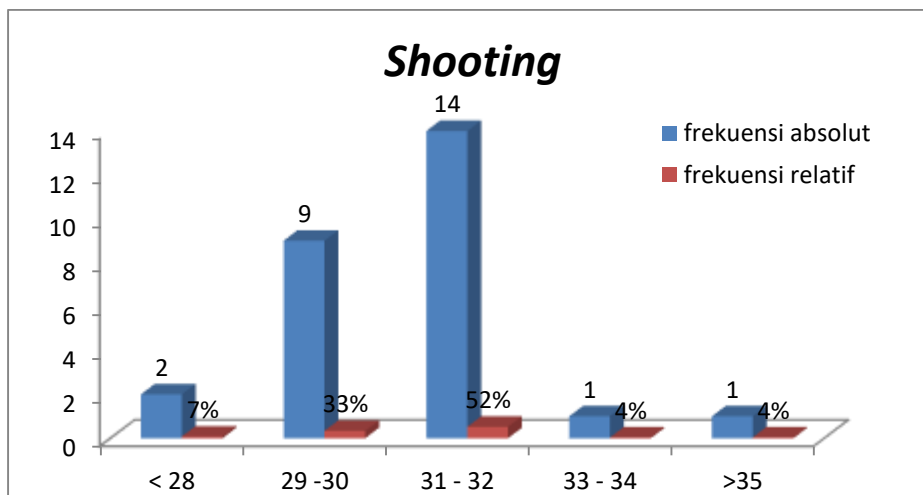


Gambar 2. Histogram Frekuensi Agresivitas Siswa SMK Negeri 10 Padang

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Histogram di atas dari 27 orang sampel putra yang memiliki agresivitas antara lain: tidak ada yang memiliki agresivitas (< 76) berada pada kategori kurang sekali, 11 orang (41%) memiliki agresivitas berkisar antara (77-85) berada pada kategori kurang, 6 orang (22%) memiliki agresivitas berkisar antara (86-95) berada pada kategori cukup, 7 orang (26%) memiliki agresivitas berkisar antara (96-104) berada pada kategori baik, 3 orang (11%) memiliki agresivitas berkisar antara (>105) berada pada kategoribaik sekali.

b. Kemampuan *Shooting*

Berdasarkan data penelitian untuk skor agresivitas siswa diperoleh skor tertinggi 35 dan skor terendah 27. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 30,70 dan Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,73.



Gambar 3. Histogram Frekuensi Kemampuan *Shooting* Siswa SMK Negeri 10 Padang

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Histogram di atas dari 27 orang sampel putra yang memiliki hasil *shooting* antara lain: 2 orang (7%) memiliki hasil *shooting* < 28) berada pada kategori kurang sekali, 9 orang (33%) memiliki hasil *shooting* berkisar antara (29-30) berada pada kategori kurang, 14 orang (52%) memiliki hasil *shooting* berkisar antara (31-32) berada pada kategori cukup. 1 orang (4%) memiliki hasil *shooting* berkisar antara (33-34) berada pada kategori baik. 1 orang (4%) memiliki hasil *shooting* berkisar antara (>35) berada pada kategoribaik sekali.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogoriv-Smirnov*. Kriteria uji jika nilai signifikansi > 0,05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat di table berikut.

Table 1.Normalitas Data

Kelompok	Nilai Sig	Tabel Sig	Keterangan
Agresivitas	0,200	0,05	Normal
Shooting	0,072	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai Signifikansi lebih besar dari $> 0,05$. Dapat dilihat pada nilai signifikansinya berturut-turut, yaitu 0,200 dan 0,072. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikansi $> 0,05$) data berdistribusi normal.

b. Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel - sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Kriteria uji jika nilai signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

Table 2. Homogenitas varians

Kelompok	df1	df2	Sig.	Ket
X-Y	3	19	0,221	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,221. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 data yang diperoleh dari sampel itu homogen.

3. Pengujian Hipotesis

a. Hubungan Antara Agresivitas Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Siswa Kelas X Jurusan Agrebisnis Perikanan SMK N 10 Padang

Analisis data dilakukan untuk pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana, karena hanya terdapat satu variable bebas atau *independent variable* (X) dan satu variable terikat atau *dependent variable* (Y). Hasil hipotesis dengan analisis korelasi sederhana disajikan pada table

Table 3. Hasil Korelasi Sederhana

Variable	r	Sig.	Kesimpulan
X.Y	0.588	0.001	Signifikansi

Hipotesis penelitian mengatakan “ada hubungan variable agresivitas dengan kemampuan *shooting* pada olahraga futsal”. kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan adalah jika nilai signifikansi $r < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan, dan sebaliknya jika nilai signifikansi $r > 0,05$ tidak terdapat hubungan yang signifikan

Dapat diketahui bahwa angka signifikansi pada nilai r (korelasi) antara variable agresivitas sebesar 0,588 dengan nilai signifikansi= 0,001. Pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Karena nilai signifikansi $r < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata berarti atau signifikan. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara variable agresivitas dan kemampuan *shooting* pada olahraga futsal.

D. PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Agresivitas Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Siswa Kelas X Jurusan Agrebisnis Perikanan SMK N 10 Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara agresivitas terhadap kemampuan *shooting*. Dapat dilihat bahwa angka signifikansi pada nilai r (korelasi) antara variable agresivitas sebesar 0,588 dengan nilai signifikansi= 0,001. Pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Artinya penelitian ini dilihat dari derajat hubungan membuktikan variabel agresivitas berhubungan terhadap kemampuan *shooting* futsal siswa kelas X Jurusan Agrebisnis Perikanan SMK N 10 Padang dengan kategori sedang.

Agresivitas berhubungan erat dengan kekerasan yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lawannya agar dapat memastikan kemenangannya Pada umumnya pada tingkat pertandingan/perlombaan yang lebih tinggi. Menurut(Iwan Swadesi, 2015) perilaku agresif yang lebih ekstrim justru diperlakukan dan dianggap wajar, karena agresivitas merupakan suatu pola laku usaha ditandai keberanian dan samangat tinggi untuk mengejar suatu tujuan.

Jika seorang atlet tidak memiliki agresivitas, maka atlet tidak memiliki tenaga, kecepatan dan ketegaran mental, namun sebaliknya jika agresivitas tidak dapat di kendalikan dapat menyebabkan kerugian bagi atlet itu sendiri karena telah melukai orang lain. Dapat dikatakan dalam sebuah pertandingan olahraga khususnya futsal di perlukan

agresivitas untuk dapat memaksimalkan kekuatan kecepatan dan mental pemain serta sebagai pendukung keterampilan teknik dasar.

Menurut Eddy dan Eko (2017:73) pemain- pemain yang agresiv sangat di perlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepak bola, tinju dan lain sebagainya. Sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya seperti melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan peraturan. Dan tak jarang pula apabila sifat dan sikap agresif juga dapat menghilangkan teknik-teknik dalam pertandingan.

Menurut (Hidayat Nur, 2016)Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting kearah target secara tepat. Kemampuan shooting dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan shooting dengan akurasi yang tepat.Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepakbola yang menguasai teknik shooting yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan seperti olahraga futsal di butuhkan teknik-teknik yang mumpuni.Salah satunya yaitu teknik *shooting*.tujuan dalam permainan futsal yaitu menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan agar bisa meraih kemenangan. Agar teknik dasar *shooting* bisa mumpuni itu berarti membutuhkan agresivitas yang baik bagi pemain futsal

Artinya siswa mampu mengendalikan agresivitas dalam melaksanakan teknik *shooting* agar dapat menghasilkan teknik *shooting* yang baik sehingga siswa dapat melakukan shooting ke arah gawang dengan baik sehingga bisa menciptakan gol untuk memenangkan sebuah pertandingan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Hubungan Antara Agresivitas Terhadap Kemampuan *Shooting* Futsal Siswa Kelas X Jurusan Agrebisnis Perikanan SMK N 10 Padang” Terdapat hubungan hubungan antara

agresivitas terhadap kemampuan *shooting* futsal siswa kelas X jurusan agribisnis perikanan SMK Negeri 10 Padang

F. DAFTAR RUJUKAN

- Arki Taupan, Maulana. (2009). *Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi : FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Bramasakti, N. (2016). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Efendy, Wahyu. (2018). Model latihan keterampilan shooting futsal (DIYU) Untuk Usia SMA. E-Journal. Universitas Negeri Jakarta vol 5, No 2. ISSN : 2502-6879.
- Hidayat Nur, W. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuanshooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelaskhusus Olahraga Di Sma N 2 Playen Gunungkidul. *Jurnal Olahraga*.
- Iwan Swadesi, I. (2015). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Terhadap Prestasi Olahraga Kabupaten Buleleng Dalam Porprov Bali 2011. *Jorpres*, 11(1), 1–12.
- Kresnapati, P. (2017). *Analisis antara kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi olahraga bulutangkis putera*.
- Lhaksana, J. (2012). *Teknik & strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion.
- Marheni, Eddy dan Purnomo, Eko. (2017). *Psikologi Olahraga*. Buku Ajar. Universitas Negeri Padang.
- Narlan, A., Juniar, T., Millah, H., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2017). *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. 3(2), 241–247.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point

- Shoot Bolabasket. *Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Saifudin, M. (2015). Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Sudarso, M. S. dan. (2010). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Hasil Shooting Dalam Permainan Olahraga Bolabasket (*Studi Pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung*) Mahdiyah Safitri Sudarso *Abstrak. 1*, 257–262.
- Suryamen, H., Aminuddin, I., & Akbar, F. (2016). Pembangunan Sistem Informasi Geografis Lapangan Futsal Kota Padang Berbasis Web. *Jurnal Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1), 45–54. <https://doi.org/10.25077/teknosi.v2i1.2016.45-54>
- Yuli, H. I. dan S. C. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (*Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya*) Imam Hanafi Sasmina Christina Yuli Hartati *Abstrak. 03*, 189–194.