



Tingkat Keberhasilan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Dimasa Pandemi Covid-19

¹Sony Hasmarita✉, ²Agus Abdul Rohman, ³Muchamad Ishak
¹²³STKIP Pasundan
Sonyhasmarita92@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Metode penelitian yang digunakan yakni eksperimen, dengan desain menggunakan desain *One Group Pre Test Post Test*. Populasi adalah siswa SMAN 1 Padalarang anggota ekstrakurikuler futsal berjumlah 20 orang. Sampling menggunakan total sampling, sehingga sampel berjumlah 20 orang. Instrumen yang dipakai menggunakan Tes penalti dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam. Terdapat hasil yang signifikan dari hasil tes awal tendangan penalti menggunakan punggung kaki 70% siswa berada pada kategori kurang sekali sedangkan 30% siswa lainnya berada pada kategori kurang, tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki 70% siswa berada pada kategori kurang sedangkan 30% siswa lainnya berada pada kategori cukup dapat dilihat terdapat peningkatan terhadap tendangan penalti menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang, Terdapat hasil yang signifikan dari hasil tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 70% siswa berada pada kategori kurang sekali sedangkan 30% siswa berada pada kategori kurang, hasil tes akhir tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 50% siswa berada pada kategori kurang sedangkan 30% siswa berada pada kategori cukup serta sebanyak 20% siswa berada pada kategori baik, terdapat peningkatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang, Tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada tendangan penalti menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang.

Kata Kunci: Penalti, Futsal, punggung kaki, kaki bagian dalam

ABSTRAC

This study aims to determine the success rate of penalty kicks using the inner leg and instep. The research method used is experimentation, with a design using the One Group Pretest Post Test design. The population is students of SMAN 1 Padalarang, futsal extracurricular members totaling 20 people. Sampling uses total sampling, so the sample is 20 people. The instrument used a penalty test with the instep and inner leg. There are significant results from the initial test results of penalty kicks using the instep 70% of students are in the category of less once while the other 30% of students are in the less category, the final test of penalty kicks using the instep of 70% of students is in the less category while 30% of other students are in the sufficient category can be seen there is an increase in penalty kicks using insteps in futsal extracurricular students of SMAN 1 Padalarang, There are significant results from the initial test results of penalty kicks using the inner foot by 70% of students are in the category of less once while 30% of students are in the less category, the final test results of penalty kicks using the inner foot of 50% of students are in the less category while 30% of students are in the sufficient category and as many as 20% of students are in the good category, there is an increase in penalty kicks using the inner foot in futsal extracurricular students of SMAN 1 Padalarang, Penalty kicks using the inner foot are better than penalty kicks using the instep on futsal extracurricular students of SMAN 1 Padalarang.

Keyword: Penalty, Futsal, instep, inside of the foot

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email:sonyhasmarita92@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 ini umat manusia diseluruh dunia digoncang dengan pandemi Virus Corona *COVID-19* yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Namun, tidak semua pihak mengetahui bagaimana cara memulai dan menjaga pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi *COVID-19*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan imunitas. Salah satu olahraga yang meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi *COVID-19* adalah olahraga futsal (Kuncoro, Yarmani, and Ilahi 2021). Sebagai olahraga yang memasyarakat olahraga futsal bisa sebagai olahraga prestasi dan hiburan. Futsal adalah permainan lima lawan lima pemain dalam waktu beberapa menit, bola dan gawang relative kecil daripada sepak bola, permainan futsal dituntut kecepatan bergerak, menyenangkan, tim akan menang apabila tim tersebut banyak mencetak angka (F. Taufiqu Rachman and Faruk 2019).

Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi *COVID-19* antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5 sampai 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. *COVID-19* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. *COVID-19* ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia termasuk di Indonesia (R. Amaliyyah 2021). Melalui Surat Edaran nomor 3 tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *COVID-19* maka pemerintah memberlakukan kegiatan belajar secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran *COVID-19* (R. Amaliyyah 2021).

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa sekolah (B. Litardiansyah and Hariyanto 2022). Dalam pelaksanaan program ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat atau prestasi yang telah dimilikinya (Akhmad, Olih 2020)

Ekstrakurikuler pendidikan jasmani di sekolah semata-mata hanya untuk menciptakan prestasi dibidang olahraga. Padahal, antara pendidikan jasmani dan prestasi olahraga sama-sama memiliki keterkaitan yang erat dan terdapat unsur- unsur pembentukan karakter di antaranya melatih percaya diri, tanggung jawab, tenggang rasa dan kedisiplinan, namun metode dan targetnya sedikit berbeda. Meski begitu, proses pembelajaran bisa dijadikan sebagai awal dari mulanya metode atau proses penciptaan prestasi di sekolah, yang boleh jadi dilanjutkan menjadi sebuah proses penciptaan prestasi nasional (R. Asbanu and Triansyah 2011). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di

sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Valentino and Iskandar 2020).

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan dalam dua babak. Masing-masing babak 2 x 20 menit. Permainan futsal dimainkan 2 tim masing-masing terdiri dari 5 orang yang dimainkan di lapangan indoor maupun outdoor. Permainan futsal sama halnya dengan permainan sepak bola namun berbeda pada ukuran lapangannya dan jumlah pemain yang dimainkan di dalam lapangan. Permainan futsal adalah olahraga yang hanya memiliki satu tujuan yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Mencetak gol sebanyak-banyaknya ditujukan untuk menjadi pemenang dan mengangkat prestasi tim serta mencegah lawan untuk mencetak gol ke gawang kita dengan menerapkan berbagai cara yang sesuai dari peraturan permainan futsal (Dwi 2018). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (P. Ahmadi 2014). Futsal mempunyai teknik dasar berupa mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan menembak bola (M. A. Hutami and Iswana 2020).

Tendangan penalti adalah tendangan yang diperoleh apabila pemain dari salah satu tim melanggar pemain tim lain di dalam area gawang atau pemain lawan melakukan handball di dalam area gawang. Tendangan penalti dilakukan dengan menendang bola dari titik putih yang berada di area gawang. Penalti dilakukan dengan satu penendang melawan kiper (I. Achmad 2020) . Letak titik pinalti pertama ini merupakan titik tengah posisi kedua tiang gawang yang ditarik lurus secara vertikal dengan jarak antara titik tengah gawang tersebut dengan titik pengambilan tendangan pinalti adalah sepanjang 6 meter. Berikut gambar titik penalti pertama. Jika terjadi pelanggaran lebih dari lima kali oleh tim yang sama pada babak yang sama, maka akan terjadi second penalti dimana tendangan dilakukan di titik dua penalti tanpa adanya tembok penghalang. Jika posisi terjadi pelanggaran keenam lebih dekat ke gawang dibandingkan letak titik second penalti dan masih di luar kotak penalti maka tim yang dilanggar berhak melakukan direct free kick tanpa tembok penghalang ditempat dimana terjadinya pelanggaran. Pelanggaran akan di-reset menjadi 0 setelah pergantian babak.

Banyaknya pertandingan futsal yang menggunakan sistem gugur maka adu penalti adalah cara yang untuk menentukan hasil dari suatu pertandingan bila skor kedua tim berakhir seimbang sampai akhir pertandingan. Adu penalti biasanya menuntut tiga pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian, jika angka masih seimbang pada akhir dari tiga kali tendangan tersebut, pemain lain melakukan hingga ada yang gagal (I. Achmad 2020).

Setelah peneliti melaksanakan observasi setiap pemain futsal SMAN 1 Padalarang, dalam proses latihan terlihat tidak pernah melaksanakan latihan tendangan pinalti mereka focus latihan

koordinasi serta *passing*. Melihat begitu kurangnya pemberian materi dalam tendangan pinalti maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut. Maka jika masalah ini tidak di selesaikan akan berdampak pada keberhasilan seorang pemain dalam melakukan tendangan pinalti, dan akan berlanjut terus menerus tanpa mengetahui faktor apa saja yang menunjang terjadinya keberhasilan dalam melakukan tendangan pinalti.

Kebaruan yang ada dalam penelitian yang akan di teliti ini yaitu saya akan melakukan treatment dengan sebuah perlakuan saat sesi latihan yaitu dengan metode latihan *passing* secara berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki tujuannya yaitu supaya perkenaan bola dengan kaki terbiasa sehingga dapat meningkatkan akurasi pemain dalam menendang dan melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki ke arah botol dengan jarak 6-10 meter dengan tujuan untuk melatih akurasi. Maka dari itu penelitian ini harus dilaksanakan setelah melihat masalah- masalah dilapangan yang banyak dan dilihat begitu pentingnya seorang pemain menguasai teknik tendangan penalti. Dimana dalam hal ini penulis akan mendeteksi masalah-masalah yang akan timbul dalam hasil tendangan pinalti dalam permainan bola futsal yaitu dengan cara mencari solusi atau tindakan- tindakan yang harus dilakukan guna memecahkan atau meminimalisir masalah- masalah yang ada dilapangan dengan beberapa siklus yang akan di lakukan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yakni metode deskriptif kuantitatif. Maka “Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, data yang diperoleh dari sample populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan kemudian di interpretasikan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan metode eksperimen dengan mencobakan sesuatu perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap obyek yang dikenainya (Hasmarita 2021)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik suatu kesimpulannya (Aribowo, Lubis, and Sabrina 2020). Dari pengertian populasi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari sampel yang digunakan dalam penelitian Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Padalarang anggota ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 orang. Metode penentuan sampel pada penelitian ini adalah metode total sampling karena jumlah populasinya kurang dari 100 orang yaitu sebanyak 20 orang sehingga semua populasi digunakan sebagai sampel (Rahmi Fentina Sari 2017)

partisipan adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya

karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan partisipan yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (Susilana 2015). Adapun sampel pada penelitian ini adalah siswa Sman 1 Padalarang anggota ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 orang .

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang akan digunakan untuk mengukur keakuratan tendangan penalti futsal menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam.

Teknik analisis data

Setelah data diperoleh melalui tes Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki , langkah selanjutnya adalah menyusun, mengolah, dan menganalisis data dengan menggunakan rumus- rumus statistik, dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

1. Mencari nilai rata-rata dan Mencari simpangan baku
2. Uji Normalitas Tes awal Tes akhir
3. Menghitung Homogenitas Dua Varian
4. Uji Hipotesis dengan uji Signifikansi (Peningkatan) dengan Menggunakan *paired samples test*

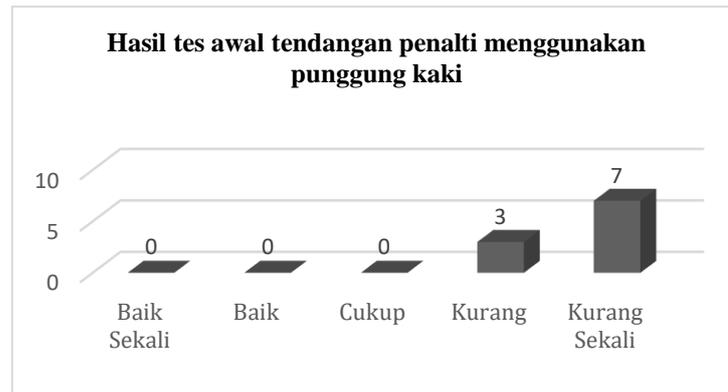
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah data diperoleh dari hasil tes tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam serta menggunakan punggung kaki, kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan SPSS 25. Pengolahan dilakukan agar data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian.

Tabel . Hasil Tes awal tendangan penalti menggunakan punggung kaki

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	%
1	Baik Sekali	18 – 21	0	0%
2	Baik	14 – 17	0	0%
3	Cukup	10 – 13	0	0%
4	Kurang	6 – 9	3	30%
5	Kurang Sekali	0 – 5	7	70%
	Jumlah		10	100%

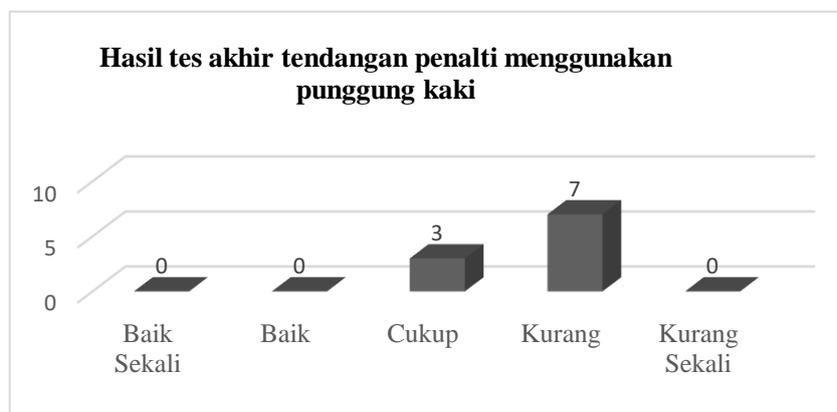


Gambar 1. Diagram frekuensi tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam

Pada gambar 1 di atas dapat dilihat bahwa hasil tes awal tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebanyak 7 orang siswa berada pada kategori kurang sekali sedangkan 3 orang siswa berada pada kategori kurang.

Tabel 2. Hasil Tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	%
1	Baik Sekali	18 – 21	0	0%
2	Baik	14 – 17	0	0%
3	Cukup	10 – 13	3	30%
4	Kurang	6 – 9	7	70%
5	Kurang Sekali	0 – 5	0	0%
Jumlah			10	100%



Gambar 2. Diagram frekuensi tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki

Pada gambar 2 dapat dilihat bahwa hasil tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebanyak 7 orang siswa berada pada kategori kurang sedangkan 3 orang siswa berada pada kategori cukup.

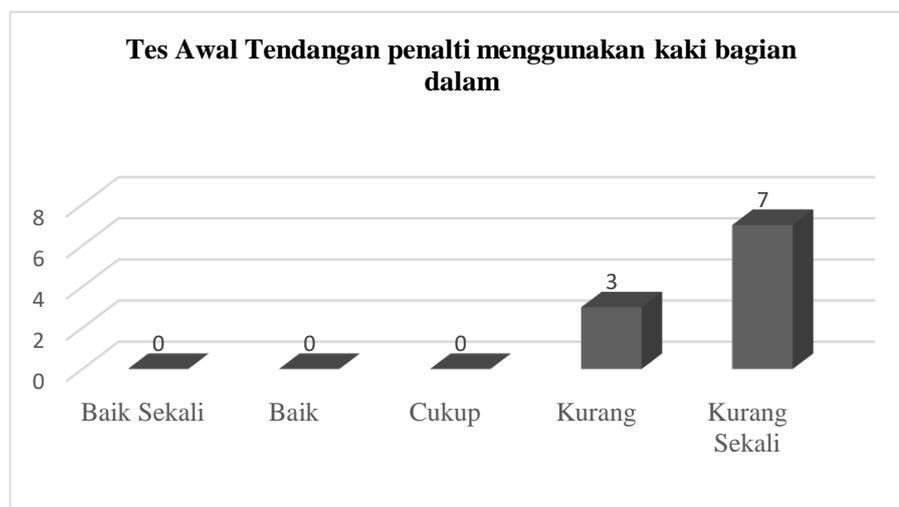
Tabel 3. Rata-rata dan simpangan baku punggung kaki

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum diberi perlakuan punggung kaki	10	3	7	5.10	1.370
Setelah diberi perlakuan punggung kaki	10	6	13	8.30	2.669
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel di atas dapat diartikan sebagai berikut : Rata-rata hasil tes awal tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebesar 5.10 dan rata-rata tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebesar 8.30 Sedangkan simpangan baku hasil tes awal tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebesar 1.370 dan simpangan baku tes akhir tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebesar 2.669.

Tabel 4. Hasil tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	%
1	Baik Sekali	18 - 21	0	0%
2	Baik	14 - 17	0	0%
3	Cukup	10 - 13	0	0%
4	Kurang	6 - 9	3	30%
5	Kurang Sekali	0 - 5	7	70%
	Jumlah		10	100%

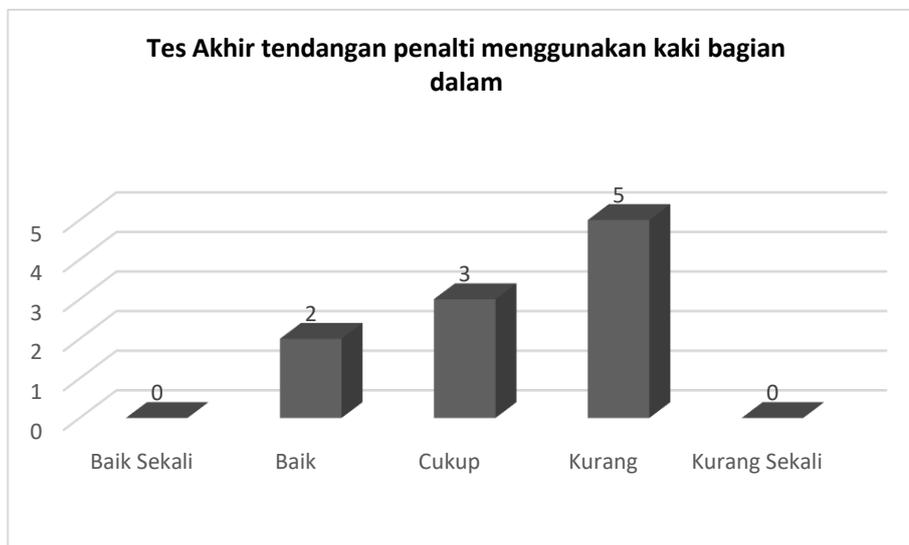


Gambar 3. Diagram frekuensi tes awal tendangan penalti dengan kaki bagian dalam

Pada gambar di atas dapat dilihat bahwa hasil tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 7 orang siswa berada pada kategori kurang sekali sedangkan 3 orang siswa berada pada kategori kurang.

Tabel 5. Hasil tes akhir tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	%
1	Baik Sekali	18 – 21	0	0%
2	Baik	14 – 17	2	20%
3	Cukup	10 – 13	3	30%
4	Kurang	6 – 9	5	50%
5	Kurang Sekali	0 – 5	0	0%
Jumlah			10	100%

**Gambar 4.** Diagram frekuensi tes akhir tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam**Tabel 6.** Rata-rata dan simpangan baku kaki bagian dalam

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum diberi perlakuan kaki bagian dalam	10	3	8	5.00	1.764
Setelah diberi perlakuan kaki bagian dalam	10	6	15	10.20	3.393

Valid N (listwise)	10
--------------------	----

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diartikan sebagai berikut : Rata-rata hasil tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 5.00 dan rata-rata tes akhir tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 10.20 Sedangkan simpangan baku hasil tes awal tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 1.764 dan simpangan baku tes akhir sebesar 3.393.

Pembahasan

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam tendangan penalti menggunakan punggung kaki, dapat dilihat dari hasil perhitungan rata-rata pada awal melakukan tendangan penalti sebesar 5.10 kemudian setelah diberi perlakuan dengan latihan tendangan menggunakan punggung kaki, hasil rata-rata tendangan penalti menggunakan punggung kaki sebesar 8.30. Model latihan menendang menggunakan punggung kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan penalti pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016, (Indianto 2019). Sejalan dengan penelitian tersebut tendangan penalti menggunakan punggung kaki pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam, dapat dilihat dari hasil perhitungan rata-rata pada tes awal melakukan tendangan penalti sebesar 5.00 setelah diberikan perlakuan hasil rata-rata tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam sebesar 10.20.
3. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat terdapat dampak yang signifikan melakukan tendangan penalti menggunakan punggung kaki maupun menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian dalam lebih berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Padalarang dari pada menggunakan punggung kaki, dapat dilihat dari hasil rata-rata tendangan penalti menggunakan punggung kaki dari 5.10 menjadi 8.30, sedangkan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dari 5.00 menjadi 10.20. tendangan ke gawang menggunakan teknik kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih baik di bandingkan dengan menggunakan punggung kaki, (Ali and Oktaviani 2020).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tendangan menggunakan kaki bagian dalam membawa pengaruh yang lebih baik dari pada tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Padalarang, ini beralasan sebab untuk dapat menghasilkan tendangan dengan hasil yang baik diperlukan penguasaan teknik dasar menendang bola, letak tumpuan kaki, sikap badan saat menendang dan perkenaan kaki dengan bola (impect). Mencetak gol dengan cermat dan tepat sangat diperlukan oleh seorang pemain, oleh karena itu perlu adanya latihan menggunakan sasaran dan latihan

secara berulang-ulang. Latihan penempatan bola ke gawang dengan sasaran yang tepat, terarah dan keras tidaklah mudah, hal ini dikarenakan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik maupun sistematika gerak yang kurang tepat, misalnya saat melakukan tendangan perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, badan kurang condong, konsentrasi yang tidak baik. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan hasil tendangan penalti pada sepak bola adalah latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat hasil yang signifikan terhadap tendangan penalti menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang .
2. Terdapat hasil yang signifikan terhadap tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang.
3. Tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada tendangan penalti menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Padalarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Olih, Solihin. 2020. "Tingkat Keterampilan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal Tingkat Sekolah Dasar Student Skill Level At Futsal Extracurricular Elementary School Level." *P. Pjkr* 2(2):239-246.
- Ali, Muhammad, and Rizka Oktaviani. 2020. "Perbedaan Efektivitas Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti." *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 9(1):87-91.
- Aribowo, Adelina Lubis, and Hesti Sabrina. 2020. "Pengaruh Loyalitas Dan Integritas Terhadap Kebijakan Pimpinan Di PT. Quantum Training Centre Medan." *Jurnal Mahasiswa* 1(1):2-18.
- B. Litardiansyah, and E. Hariyanto. 2022. "Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas." *Sport Sci. Heal* 2(6):331-339. doi: [1] Doi: 10.17977/Um062v2i62020p331-339.
- Dwi, Alfian. 2018. "Efektifitas Shooting Liga Futsal Profesional Indonesia 2018 (Studi Pada Vamos Fc Mataram." [5] *M. S.- Pendidikan* 1(1):1-10.
- F. Taufiqu Rachman, and M. Faruk. 2019. "Analisis Gerak Tendangan Penalti Pada Permainan Futsal (Study Pada Tim Me6 Futsal Surabaya)." *J. Prestasi Olahraga* 3(1).
- Hasmarita, Sony. 2021. "Perbandingan Pelampung Batang Dan Pelampung Punggung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas." *Jpoe* 3(2):144-54. doi: 10.37742/jpoe.v3i2.135.
- I. Achmad. 2020. "Perbandingan Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Kaaki , Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Terhadap Keberhasilan Gol Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sma

- Negeri 4 Sidoarjo." *J. Prestasi Olahraga* 3(1):1-7.
- Indianto. 2019. "Pengaruh Latihan Menendang menggunakan Punggungkaki Dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Tendangan Penalti." *FKIP Universitas Lampung* (1).
- Kuncoro, D. W., Y. Yarmani, and B. R. Ilahi. 2021. "Antusias Pemuda Karang Taruna Madya Karya Terhadap Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Serumbung Kabupaten Bengkulu Utarae." *Sport Gymnast. J. Ilm. Pendidik. Jasm* 2(1):147-158. doi: Doi: 10.33369/Gymnastics.V2i1.14861.
- M. A. Hutami, and B. Iswana. 2020. "Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal." *Jambura J. Sport. Coach* 2(2):35-41.
- P. Ahmadi. 2014. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Pemain Futsal Man 1 Makassar." *Journalpendidikan Olahraga* 45(3).
- R. Amaliyyah. 2021. "Dampak Covid-19 Dalam Implementasi Pembelajaran Pjok Di Sd Negeri Se-Kecamatan Ngawen Klaten Oleh." *Muh Khusni Tamrin Kis Bani* 6(1).
- R. Asbanu, and A. Triansyah. 2011. "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Passing Bola Futsal Pada Ekestrakurikuler Smpn 3 Pontianak." *J. Pendidik. Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 7(4):1-9.
- Rahmi Fentina Sari. 2017. "HUBUNGAN PENGETAHUAN GURU TENTANG MANAJEMEN PEMBELAJARAN DENGAN KINERJA GURU DI MTS NEGERI 2 MEDAN." 1(1):1-11. doi: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/benchmarking/article/view/1124>.
- Susilana, Rudi. 2015. "Modul Populasi Dan Sampel." *Modul Praktikum* 3-4.
- Valentino, Ricky Ferrari, and M. Iskandar. 2020. "Identifikasi Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 1(1):55-64.