

HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL

*Muhammad Naufal Hibatullah, Nanang Indriarsa

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahraaan & Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*Muhammadhibatullah16060464133@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Konsentrasi dalam *futsal* sangat diperlukan terutama hal ini pada saat shooting. Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain salah satunya yaitu teknik dasar shooting, dan juga diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi agar mendapat hasil tendangan secara optimal. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya keterkaitan antara konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Swasta Surabaya (Hangtuh 4 & Wachid Hasyim). Desain penelitian ini menggunakan paradigma sederhana mengenai korelasi antar variabel. Bahan penelitian yang digunakan dalam hal ini yaitu dua sekolah swasta yang ada di Surabaya yaitu SMA Hangtuh 4 dan SMA Wachid Hasyim dengan jumlah 40 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Teknik *grid concentration test* dan tes keterampilan *shooting* futsal menjadi teknik yang digunakan dalam penelitian ini, yang dilakukan selama 1 kali pertemuan pada setiap sekolah. Menurut hasil dari penelitian, diketahui terdapat hubungan antara konsentrasi dan *shooting* dalam satu permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Hangtuh 4 dan SMA Wachid Hasyim, dari hasil penelitian dilakukan uji perhitungan korelasi yang menunjukkan hasil sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antar kedua variabel, serta memperoleh hasil koefisien korelasi 0,419, yang berarti tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel cukup kuat.

Kata kunci: konsentrasi; shooting; ekstrakurikuler

Abstract

Concentration in *futsal* is needed, especially when shooting. In playing futsal there are several basic techniques that must be mastered by futsal player, one of which is the basic shooting technique, and also requires a high level of concentration in order to get optimal kick results. The purpose of this study was to determine the relationship between concentration and shooting skills in futsal extracurricular activities at private high schools in Surabaya (Hangtuh 4 & Wachid Hasyim). This research design uses a simple paradigm regarding the correlation between variables. The communities used in this study were two private schools in Surabaya, namely SMA Hangtuh 4 and SMA Wachid Hasyim with the total of 40 students participating in extracurricular futsal. The grid concentration test technique and the futsal shooting skill test were the techniques used in this study, which were carried out for 1 meeting at each school. According to the results of the study, it's known that there is a relationship between concentration and shooting in extracurricular futsal games at Hangtuh 4 High School and Wachid Hasyim High School. both variables, and obtained a correlation coefficient of 0.419, which means the level of strength of the relationship between the two variables is quite strong.

Keywords: concentration; shooting; extracurricular

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan manusia, selain itu olahraga juga memerlukan konsentrasi dan fokus agar dapat melakukannya dengan baik dan benar. Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo, terdapat dua kata didalamnya yaitu olah dan rogo. Olah berarti mengolah atau melatih diri, sedangkan rogo berarti badan. Jadi olahraga merupakan suatu bentuk upaya melatih diri dengan mengutamakan aktivitas gerak dengan melibatkan seluruh anggota badan yang dilakukan secara sistematis. Olahraga dinilai sangat penting, karena dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, dengan begitu maka tubuh tidak akan mudah kelelahan. Apabila tubuh berada pada kondisi kesehatan yang baik, maka dari itu tubuh dapat melakukan aktivitas secara optimal (Mahanani & Indriarsa, 2021). Olahraga banyak digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan sebagai kebutuhan dalam tubuh. Olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan keinginan. Bahkan olahraga juga menjadi salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Dalam pendidikan terdapat di dalam jam pelajaran dan di luar jam pelajaran. Olahraga di dalam jam pelajaran termasuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang telah ditentukan dalam kurikulum. Sedangkan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran yaitu *ekstrakurikuler*.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non formal yang dilakukan dalam lingkup pendidikan dengan tujuan meningkatkan minat dan bakat peserta didik dalam bidang olahraga. Selain itu, kegiatan kurikuler tersebut digunakan untuk memberikan pembinaan dan fasilitas kepada peserta didik untuk berprestasi dalam bidang olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor penting yang berperan dalam perkembangan dunia olahraga, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun tingkat daerah, nasional, bahkan internasional (Sustiyo Wandu & Tri Nurharsono, 2013). Dengan adanya ekstrakurikuler diharapkan peserta didik mampu meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Adapun beberapa fungsi dari adanya kegiatan ekstrakurikuler yaitu mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, mendukung kemampuan dan rasa tanggungjawab sosial peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga dapat menunjang proses perkembangan peserta didik, selain itu juga berfungsi sebagai persiapan karir bagi peserta didik untuk jenjang yang lebih tinggi di masa

depan (Bangun, 2019). Terdapat banyak cabang olahraga yang dapat dipilih, salah satunya yaitu futsal.

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing timnya beranggotakan lima orang yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Olahraga futsal sering disebut dengan muniatur dari olahraga sepak bola. Ukuran bola dan lapangan yang digunakan lebih kecil dari ukuran bola dan lapangan sepak bola. Hal tersebut serupa dengan Naser et al., (2017) yang menerangkan bahwa *futsal is the official name for the 5 a side indoor version of soccer (1 goalkeeper and 4 outfield players)*. Futsal merupakan nama lain dari sepak bola yang biasa dilakukan didalam ruangan dengan jumlah pemain yang berbeda dengan sepak bola lapangan, lima orang dengan satu penjaga gawang dan empat pemain penyerang (M?nescu, 2016). Olahraga futsal banyak digemari oleh masyarakat dari berbagai usia, karena tidak memerlukan tempat yang luas. Seiring dengan berjalannya waktu peserta didik dan masyarakat lainnya menjadikan futsal sebagai hobi sekaligus ajang untuk meningkatkan prestasi. Dalam olahraga futsal para pemain membutuhkan kecepatan yang baik, karena olahraga futsal memiliki intensitas yang tinggi, dimana pemain berpartisipasi dalam permainan menggunakan gerakan yang bervariasi, baik dalam hal kecepatan, intensitas dan keterampilan seperti menendang dan berlari. Oleh karena itu futsal membutuhkan kondisi kebugaran yang optimal, karena pada olahraga ini berdurasi yang pendek dan dimainkan dengan intensitas yang tinggi serta menuntut perubahan selama pertandingan (Mohammed et al., 2014). Disebut olahraga yang memiliki intensitas tinggi karena selama pelaksanaannya para pemain dapat mengubah arah atau aktivitas setiap 3,28 dengan dibantu oleh para pemain yang dapat menjalani tanpa batas pergantian (Dixon, 2014).

Melalui perkembangan olahraga yang semakin pesat saat ini banyak lembaga-lembaga yang membuat event futsal. Untuk dapat menguasai permainan, maka para pemain harus dapat menguasai keterampilan dasar futsal. Terdapat beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai, salah satunya yaitu *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan untuk menendang/memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol. Selain itu, untuk menciptakan tendangan yang akurat memerlukan ketepatan serta konsentrasi saat melakukannya. Konsentrasi merupakan suatu pemusatan pikiran dan perhatian terhadap sesuatu, dengan adanya konsentrasi yang dimiliki peserta didik dalam melakukan sesuatu, maka tujuan yang diinginkan akan tercapai secara optimal. Salah satu unsur-unsur yang dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding

yaitu mental dan konsentrasi (Agus & Yuliandra, 2020). Dalam pertandingan sangat penting untuk mempertahankan konsentrasi, karena kesalahan kecil dapat mengakibatkan hasil yang buruk. Konsentrasi memiliki peran penting terhadap prestasi peserta didik, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotor. Namun pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang memiliki konsentrasi yang rendah, terutama pada pelaksanaan *shooting* futsal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil tendangan/*shooting* yang dilakukan tidak mengarah pada target sasaran dengan begitu akan sulit untuk mencetak gol karena bola yang dihasilkan melenceng dan tidak terarah. Oleh karena itu, tingkat konsentrasi sangat dibutuhkan pada setiap pemain futsal. *Shooting* dilakukan dengan tendangan yang keras dan akurat agar bola sampai pada target yang diinginkan (Hawindri et al., 2020). *Shooting* dapat dilakukan dengan beberapa teknik yaitu dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Konsentrasi merupakan aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, apabila tingkat konsentrasi terganggu, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan serta hasil yang tidak optimal (Taufik, 2019).

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dan penelitian korelasi (Maksum, 2012). Fokus penelitian yang dikaji adalah hubungan antara konsentrasi dengan keterampilan shooting pada pemain futsal. Desain penelitian yang digunakan yaitu paradigma sederhana. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu konsentrasi, dan variabel terikat yaitu hasil shooting. Dalam hal ini tingkat konsentrasi diukur dengan menggunakan Grid concentration Test yaitu tes yang diadopsi dari Harris and Bette L. dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Hangtuh 4 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim Surabaya dengan waktu penelitian dilaksanakan selama 1 kali pertemuan. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMA Hangtuh 4 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim Surabaya. Sampel yang digunakan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 40 siswa. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dengan cara menentukan kriteria yang sesuai dengan permasalahan peneliti (Sugiyono, 2013).

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data.

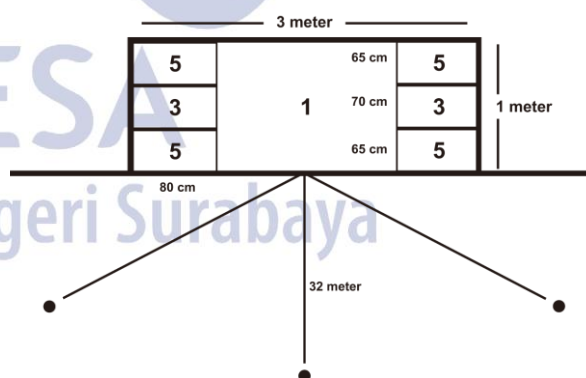
Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 2 tes, yaitu tes konsentrasi dan tes shooting pada permainan futsal.

Tes konsentrasi (test grid concentration) yang digunakan yaitu test concentration grid exercise. Dalam melakukan tes ini memiliki 10x10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99 secara acak.

Tabel 1. Konsentrasi

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur shooting diambil dari Harmaji (2015). Adapun petunjuk pelaksanaan penelitian yaitu mengukur keterampilan dasar futsal shooting



Gambar 1. Alur Tes

Teknik pengumpulan data merupakan bagian penting dalam penelitian. Berhasil tidaknya seorang peneliti dapat dilihat dari bagaimana teknik pengumpulan data yang dilakukan. Maka sebagai peneliti harus dapat menguasai bagaimana teknik pengumpulan data yang dilakukan, dalam penelitian ini dilakukan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama akan dilakukan observasi dan wawancara, kemudian pada pertemuan kedua akan dilakukan tes pada peserta didik

yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Sebelum melakukan proses pengambilan data, maka diawali dengan memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai bagaimana prosedur melakukan tes keterampilan teknik dasar futsal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi data akan ditampilkan dalam bentuk data yang telah diperoleh dari hasil penelitian mengenai hubungan konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler SMA swasta di Surabaya.

Berikut adalah tabel hasil dari analisa data yang menggambarkan semua nilai dalam penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Data

Variabel		Mean	SD	Min	Max
SMA Hangtuh 4	Concentration	6,565	1,885	3,5	10,5
SMA Wachid Hasyim					
SMA Hangtuh 4	Shooting	9,75	1,89	5,5	12,5
SMA Wachid Hasyim					

Tabel 6. Uji Normalitas Distribusi Data

Variabel		Mean	Statistik	Sig.	Kesimpulan
SMA Hangtuh 4	Shooting	9,75	0,128	0,0	Tidak Normal
SMA Wachid Hasyim					
SMA Hangtuh 4	Concentration	6,565	0,1065	0,0	Tidak Normal
SMA Wachid Hasyim					

Tabel 7. Hasil Distribusi Data

Variabel	Mean	statistic	Sig.	Simpulan
Shooting	19,50	0,256	0,00	Tidak Normal
Concentration	13,13	0,213	0,00	Tidak Normal

Berdasarkan nilai signifikan dari data konsentrasi dan keterampilan *shooting* futsal yang dilaporkan sebesar 0,05 dapat disimpulkan dari tabel sebelumnya tidak terdistribusi secara teratur. Jika nilai signifikan > 0,05 maka data dianggap normal. Meskipun data tersebut di atas menunjukkan bahwa nilai signifikasinya adalah 0,00 atau 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak teratur. Menggunakan korelasi rank Spearman, uji non parametrik akan

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Concentration	13,13	3,77	7	21
Shooting	19,50	3,73	11	25

Berdasarkan tabel di atas merupakan deskripsi data concentration dan keterampilan *shooting* mengenai nilai rata-rata serta nilai minimum dan maksimum melalui hasil data yang diperoleh dalam penelitian.

Tabel 4. Uji linieritas

Variabel		Df	F	Sig.
SMA Hangtuh 4	Shooting & Concentration	6,5	0,605	,16
SMA Wachid Hasyim				

Tabel 5. Uji uji linieritas

Variabel	Df	F	Sig.
Shooting*Concentration	13	1,21	0,32

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) melalui data di atas memperoleh nilai sig 0,32 yang berarti lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara konsentrasi dan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal.

digunakan untuk menganalisis hasil dari data yang tidak terdistribusi teratur.

Tabel 8. Uji Korelasi Distribusi Data

Variabel		Koefisien korelasi	Sig.	Simpulan
SMA Hangtuh 4	Shooting	0,2095	0,00	Signifikan
SMA Wachid Hasyim				
SMA Hangtuh 4	Concentration	0,2095	0,00	Signifikan
SMA Wachid Hasyim				

Tabel 8. Hasil Korelasi Distribusi Data

Variabel	Koefesien korelasi	Sig.	Kesimpulan
Shooting	0,419	0,00	Signifikan
Concentration	0,419	0,00	Signifikan

Berdasarkan data di atas, dilihat dari tingkat kekuatan hubungan variabel konsentrasi dengan keterampilan *shooting* futsal memperoleh hasil koefisien korelasi 0,419 yang berarti tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel sebesar 0,419 dapat diartikan bahwa hubungan antar kedua variabel cukup kuat. Sedangkan dilihat dari jenis hubungannya bernilai positif, sehingga hubungan keduanya bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa apabila konsentrasi meningkat maka tingkat keterampilan *shooting* futsal pada peserta didik ekstrakurikuler juga akan meningkat.

Apabila dilihat dari signifikansi hubungan kedua variabel, diketahui nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$ atau $0,01$ maka artinya ada hubungan yang signifikan berarti antara variabel konsentrasi dan keterampilan *shooting*.

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Taufik, 2019). Stimulus internal merupakan gangguan dari dalam diri seperti perasaan lelah, cemas, tidak percaya diri, dan lain sebagainya. Sedangkan stimulus dari luar seperti teriakan penonton, kesalahan keputusan wasit, dan lain sebagainya. sebagai pemain futsal yang profesional hal tersebut tentunya tidak menjadi halangan untuk tetap bermain dengan baik. Pemain futsal harus memiliki konsentrasi penuh dari awal pertandingan hingga akhir agar memperoleh hasil yang memuaskan serta terciptanya permainan yang indah.

Apabila pemain tidak memiliki tingkat konsentrasi pada saat bermain maka akan terjadi banyak kesalahan yang dilakukan yang dapat merugikan tim. Banyaknya pengaruh dari luar maupun dari dalam dapat merusak konsentrasi, ketika pemain kehilangan konsentrasi maka akan berakibat pada goyahnya pertahanan pada sebuah tim (Rizki et al., 2021). Konsentrasi sangat dibutuhkan untuk memperoleh prestasi yang optimal, hal tersebut berlaku pada semua jenis cabang olahraga. Hal tersebut juga berlaku pada olahraga futsal, setiap pemain yang memiliki konsentrasi yang baik maka akan menghasilkan tendangan yang baik dan tepat sasaran.

Dalam melakukan *shooting* memerlukan ketepatan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk

mengarahkan sesuatu tepat pada tujuan yang diinginkan. Untuk dapat memiliki ketepatan yang baik perlu melakukan latihan secara berkelanjutan. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* yaitu feeling dan konsentrasi. Konsentrasi diperlukan karena ketika melakukan tendangan seorang pemain harus terpusat pada target yang dituju agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, konsentrasi sangat diperlukan dalam segala hal, termasuk dalam melakukan *shooting*. Apabila pemain tidak memiliki feeling dan konsentrasi yang baik, maka hasil yang diperoleh juga tidak sesuai pada sasaran yang ditentukan. Teknik *shooting* yang baik perlu memperhatikan kekuatan dan ketepatan akurasi tendangan.

Konsentrasi merupakan aspek mental dalam olahraga yang memegang peranan yang sangat penting, dengan berkurangnya konsentrasi yang dimiliki oleh para atlet pada saat latihan maupun pertandingan, maka timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal (Taufik, 2019). Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang, baik dari dalam maupun dari luar diri seorang pemain (Gustian, 2013). Konsentrasi sangat penting dimiliki seorang pemain, apabila tidak memiliki tingkat konsentrasi yang baik maka seorang pemain akan banyak melakukan kesalahan pada saat pertandingan (Jannah, 2017). Seseorang yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi jauh lebih fokus dalam permainan. Konsentrasi yang efektif dapat membantu seorang atlet untuk memberikan perhatian yang lebih besar, sehingga memiliki peluang besar menampilkan performa terbaiknya (Sobarna, et al., 2019).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan simpulan, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi yang dimiliki oleh peserta didik membawa pengaruh pada hasil *shooting* futsal yang dilakukan oleh peserta didik. Berdasarkan penjabaran data di atas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi positif dengan artian, apabila tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh setiap peserta didik meningkat, maka hasil *shooting* yang dilakukan juga akan meningkat seiring dengan adanya peningkatan konsentrasi tersebut.

Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Instruktur ekstrakurikuler harus selalu mengingatkan peserta didik agar fokus sebelum melakukan *shooting* dalam waktu beberapa detik.
2. Hasil penelitian ini digunakan sebagai pedoman Oleh instruktur ekstrakurikuler, untuk menunjukkan kepada peserta ekstrakurikuler betapa pentingnya fokus dalam mengambil keputusan *shooting* dalam permainan futsal.
3. Hasil yang berbeda akan diperoleh untuk penelitian selanjutnya jika sampel yang berbeda lebih dipertimbangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus & Yuliandra. (2020). Persepsi Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Dixon, D. (2014). A Pilot Study of the Physiological Demands of Futsal Referees Engaged in International Friendly Matches. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 103–107. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-7>
- Gustian, U. (2013). *Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam menunjang penampilan atlet*. 89–102.
- 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>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Sikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- M?nescu, C. (2016). Why Everybody Loves and Plays Futsal. *Marathon*, 8(2), 200–205. <http://marathon.ase.ro/pdf/vol8/vol2/8Manescu.pdf>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Mohammed, A., Shafizadeh, M., & Platt, G. K. (2014). Effects of the level of expertise on the physical and technical demands in futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 473–481. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868736>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Rizki, Y. M., Olahraga, P., & Jambi, U. (2021). *Yolan Muhammad Rizki*. 1(2), 29–34.
- Sobarna, A., M Rizal, R., Hambali, S., Mauludin, A. R., & Kurniasih, E. (2019). Tingkat Konsentrasi Pada Atlet Futsal Belions. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.3>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan-Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sustiyo Wandi □□ Tri Nurharsono, A. R. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524–535.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>