



**PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAK BOLA
PADA SSB PUTRA GAWOK TAHUN 2020**

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

Muhammad Reza Pratama

D0416088

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

ABSTRAK

Muhammad Reza Pratama. 2020. Pengaruh latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada SSB Putra Gawok tahun 2020.

Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim,S.Or., M.Pd., II. Karlina Dwijayanti,S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sasaran tetap terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola pada atlet di SSB Putra Gawok tahun 2020. (2) Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sasaran bergerak terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola pada atlet di SSB Putra Gawok tahun 2020. (3) Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola pada atlet di SSB Putra Gawok tahun 2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet SSB sejumlah 30 atlet SSB Putra Gawok Tahun 2020. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan *shooting* sepak bola. Dalam penelitian ini atlet melakukan latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak.

Berdasarkan hasil analisis data : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan dengan latihan sasaran tetap terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan sasaran tetap diperoleh nilai t sebesar 26,476, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan dengan latihan sasaran bergerak terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020 perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan sasaran bergerak diperoleh nilai t sebesar 26,151, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. (3) Latihan sasaran bergerak lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020. Peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan sasaran tetap) adalah sebesar 22% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan sasaran bergerak) yaitu sebesar 54%.

Kata kunci : Latihan Sasaran Tetap, Latihan Sasaran Bergerak, *Shooting*, Sepak Bola

ABSTRACT

Muhammad Reza Pratama. 2020. The effect of fixed target training and moving targets on the accuracy of shooting football at SSB Putra Gawok in 2020. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

The objectives of this study were: (1) To determine the effect of the fixed target training method on the accuracy of the kick on goal in the soccer game for athletes at SSB Putra Gawok in 2020. (2) To determine the effect of the moving target training method on the accuracy of the kick on goal in 2020. Football games for athletes at SSB Putra Gawok in 2020. (3) To determine the better effect of fixed target training methods and moving targets on the accuracy of kicks on goal in soccer games for athletes at SSB Putra Gawok in 2020.

The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were 30 SSB of the SSB Putra Gawok 2020 athletes. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a soccer kick test. In this study, athletes performed fixed target exercises and moving targets.

Based on the results of data analysis: (1) There is a significant difference in the effect of fixed target training on the results of the soccer shooting ability of SSB Putra Gawok players in 2020. From the calculations that have been carried out by the target training group, the t value is still 26.476, it turns out that the t_{α} is greater. (table 5%) namely 2.131. (2) There is a significant difference in the effect of moving target training on the results of the soccer shooting ability of the SSB Putra Gawok players in 2020, the calculation that has been carried out by the mobile target training group is that the t value is 26.151, it turns out that the t_{α} is greater (table 5%), namely 2.131. . (3) The moving target training has a better effect on the soccer shooting ability of the Putra Gawok SSB players in 2020. The increase in the shooting ability of group 1 (the group receiving fixed target training treatment) is 22% > group 2 (the group receiving treatment moving target training) which is 54%.

Keywords: fixed target practice and moving target, shooting

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di dunia. Olahraga yang berkembang di Inggris ini digemari oleh semua kalangan dipenjuru dunia. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan bagi tim yang lebih banyak memasukan bola akan keluar menjadi juara.

Buku Devaney yang disebutkan oleh Arif Wibowo (2016: 399) menjelaskan permainan sepak bola disebut permainan paling sederhana. Ditinjau dari permainan sepak bola, menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang paling banyak

dilakukan dalam permainan. Menurut Nevi Hardika (2014: 35) Dalam permainan sepak bola harus didukung pula dengan teknik-teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai secara mendasar sehingga dalam permainan sepak bola dapat berlangsung dengan sempurna, salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Banyak manfaat yang diperoleh dari teknik dasar menendang bola, salah satunya untuk mencetak gol ke gawang lawan, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Denny Mielke (2007: 67) *Shooting* sangat penting ketika pemain dan bola berada di daerah penalti. Semakin sering suatu tim sepak bola melakukan tendangan ke gawang ke, maka mempunyai peluang yang besar untuk mencetak gol ke gawang lawan. Suatu tim yang memiliki kerja sama tim yang baik, jika tidak pernah melakukan tendangan ke gawang, maka akan sulit memenangkan pertandingan. Pentingnya peranan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola, maka harus dilakukan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram. Selain itu, dalam melatih tendangan ke gawang sepak bola harus diterapkan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik di antaranya dengan metode sasaran tetap dan sasaran bergerak.

Metode latihan sasaran tetap merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan giliran praktik. Metode latihan sasaran bergerak merupakan cara latihan yang dilakukan secara terus menerus mengutamakan kaki kekuatan kaki dan ketepatan sehingga ketika menendang gerakan kaki dalam mengarah kedepan dan sasaran bergerak merupakan cara latihan yang dilakukan secara tepat pada punggung kaki penuh karena mengarah pada sasaran yang diinginkan. Dari kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik.

Berdasarkan observasi lapangan, peneliti menemukan adanya pemain yang mengalami kesulitan melakukan *shooting*, contohnya bola tidak tepat pada sasaran gawang. Kemampuan tendangan ke gawang perlu ditingkatkan, karena pemain di SSB Putra Gawok tahun 2020 belum menguasai teknik tendangan ke gawang dengan baik dan kurang berani melakukan tendangan ke arah gawang lawan, baik secara langsung atau saat mendapat kesempatan tendangan bebas dekat daerah gawang. Jika melakukan tendangan ke arah gawang seringkali bolanya tidak tepat ke arah gawang atau bola melenceng ke samping kiri atau kanan gawang lawan bahkan bolanya melambung tinggi di atas gawang. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa di SSB Putra Gawok tahun 2020 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah kurang maksimal dalam latihan di SSB Putra Gawok tahun 2020 atautah disebabkan faktor lain. Metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak di harapkan dapat mengatasi masalah tendangan ke gawang.

Penguasaan *skill* secara otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai puluhan kali. Metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak akan dieksperimenkan pada atlet SSB Putra Gawok tahun 2020.

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Tiap regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, sehingga regu dalam sepak bola sering disebut kesebelasan. Menurut Zidane Muhdhor (2013: 9) “sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepakbola dalam hal apapun”. Andi Cipta Nugraha (2013: 14) menyatakan, “sepak bola menunjukkan mental dan fisik masyarakat, sepak bola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat di masyarakat”. Kemudian hal lain dikemukakan oleh Luxbacher (2011: 1) “sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan

agama”. Menurut Luxbacher (2011: 11) “untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik”.

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga. Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah. Jadi teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efektif dan efisien. Menurut Emral (2017: 112) “teknik adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi mekanik, dan peraturan permainan”. Kemudian Andi Cipta Nugraha (2013: 72) mengemukakan “mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepak bola yang benar”. Kemampuan menguasai teknik merupakan syarat utama bagi setiap pemain, dimana sangat erat hubungannya dengan prestasi seseorang sebagai anggota tim. Luxbacher (2011: 11) “ketrampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan menciptakan gol”. Dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Secara sederhana latihan dapat di rumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai tujuan. Menurut Emral (2017 : 1) prinsip latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik. Menurut KONI (2015 : 1), latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya. Menurut Harsono, (2017 : 50) mengatakan bahwa dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofisiologis kita akan menjadi

bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif.

Menurut Agustanico Dwi Muryadi (2015: 2) “Latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan diperlukan untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga. Siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan yaitu: 1) Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3-4 tahun; 2) Tahapan latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun; 3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun; dan 4) Golden Age atau usia keemasan, sebagai sasaran puncak pembinaan”.

Melakukan latihan secara teratur, sistematis dan terprogram serta melakukan pengulangan sebanyak-banyaknya merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola. Selain itu, dibutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima. Untuk meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola dapat dilakukan dengan metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak. Disisi lain, dalam latihan tendangan ke gawang dibutuhkan agar tendangan yang dilakukan tepat ke dalam gawang. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak serta pengaruh terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh latihan sasaran tetap dan sasaran bergerak terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada SSB Putra Gawok tahun 2020”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian sampel akan dibagi kedalam dua kelompok penelitian dengan menggunakan metode Ordinal. ordinal merupakan data yang mempunyai jenjang, sehingga responden dapatdiurutkan jenjangnya sesuai

dengan karakteristik yang ada pada dirinya. Dalam penelitian ini penulis akan membagi data ordinal berdasarkan hasil pretest.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan digunakan. Populasi penelitian sejumlah 40 atlet SSB Putra Gawok tahun 2020. Sampel penelitian ini adalah atlet SSB Putra Gawok sebanyak 30 siswa. Data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan petunjuk pelaksanaan tes kemampuan shooting bola dalam permainan sepakbola dari Nurhasan (2009: 4.7-4.8).

PEMBAHASAN PENELITIAN

1) Ada Pengaruh Latihan Tetap Terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.565, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan *shooting* sepak bola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 26.476. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola yang disebabkan oleh treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan sasaran tetap. Dalam latihan ini atlet diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 24,149. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$.

Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

2) Ada Pengaruh Latihan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.565, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan *shooting* sepak bola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 26,151. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} =$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola yang disebabkan treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu metode latihan sasaran bergerak. Metode ini merupakan metode yang menekankan pada pelatih, dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode ini tugas ajar telah dirancang

pelatih dan atlet melakukan tugas sesuai kehendak pelatih. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan sasaran bergerak terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

3) Latihan Sasaran Tetap Lebih Baik Pengaruhnya Dibandingkan Latihan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang

Kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola sebesar 54% . Sedangkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola sebesar 22%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 1.

Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan sasaran bergerak), ternyata memiliki peningkatan kemampuan *passing* sepak bola normal yang lebih besar dari pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan tetap). Metode latihan sasaran tetap merupakan cara latihan yang menekankan pada pelatih dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode sasaran tetap atlet mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih teknik pelaksanaan kemampuan *shooting* sepak bola yang baik dan benar. Metode latihan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan metode latihan ini, siswa akan memahami dan menguasai teknik kemampuan *shooting* sepak bola yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung kemampuan *shooting* sepak bola menjadi lebih baik. Sedangkan metode latihan sasaran bergerak menekankan pada kebebasan atlet melaksanakan tugas ajar dari pelatih. Metode latihan sasaran bergerak ini ditinjau dari perkembangan anak, metode ini dapat memenuhi hasrat gerak anak karena diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar. Namun disisi lain penguasaan teknik kemampuan *shooting*g sepak bola sulit dicapai secara maksimal, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang kurang memadai, sehingga

kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan latihan sasaran tetap lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020, tidak dapat diterima kebenarannya

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan sasaran tetap terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan sasaran tetap diperoleh nilai t sebesar 26,476, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.131.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan sasaran bergerak terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan sasaran bergerak diperoleh nilai t sebesar 26,151, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.131.
3. Latihan sasaran bergerak lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain SSB Putra Gawok tahun 2020. Peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan sasaran tetap) adalah sebesar 22% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan sasaran bergerak) yaitu sebesar 54%.

REFRENSI

- Agustanico D. M. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah PENJAS* Vol. 1 No. 2 hal 1-16.
- Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

- Arif Wibowo. 2016. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Volume 26. Nomor 02. Halaman 398-410.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung; Pakar Raya.
- Emral .2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*.Depok: Prenadamedia Group.
- Fahza. 2018. *Rancangan Penelitian Dua Kelompok*.Jakarta: Fahza Sport
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- . 2018. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ida Bagus W. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- Ina Hasanah. 2019. *Sepak Bola*. Bandung: Indah Jaya Adipratama
- Ismaryati, Suwarno dan Muhyi.2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- KONI. 2015. *Penataran Pelatih Olahraga*. Jakarta: KONI.
- Luxbacher. 2011. *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Rajawali Press.
- Mulyono B. 2009. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Nia Lavenia. 2019. Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, Vol 2 No 1 Hal 12-16.

- Nevi Hardika . 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 1. 35-43.
- Nur Chozin .2019. *Latihan Daya Tahan Otot*. Mutiara Aksara: Semarang.
- Nurhasan. 2009. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Subardi dan Andri Setyawan. 2018. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara
- Sutrisno Hadi. 1995. *Statistik II*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Timo Scheunemann. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.