

PENGARUH VARIASI LATIHAN FISIK & TEKNIK DENGAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP *ACCURACY SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB SEROJA KOTA BUKITTINGGI

Muhammad Ikhsan^{1*}, Ronni Yenes², Eri Barlian³, Roma Irawan⁴

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: ikhsanmhm28@gmail.com,

ABSTRAK

Permasalahan yang ditemukan saat melakukan observasi adalah pada *shooting* terlihat adanya kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *shooting* sehingga tujuan permainan sepakbola sulit untuk dicapai. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi sebanyak 47 orang dengan jumlah sampel 15 orang pemain dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ialah tes untuk mengukur *accuracy shooting* yang diadaptasi dari tes *shooting Bobby Charlton*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil analisis data penelitian menunjukkan terdapat perubahan nilai rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 40.67 dan nilai $p(0.000) < 0.05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi. Berdasarkan perbedaan rata-rata dari *pretest* dan *posttest* diketahui besarnya persen peningkatan *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi sebesar 41.21%.
Kata Kunci : latihan fisik & teknik, *accuracy shooting*, *circuit training*, sepakbola

THE EFFECT OF VARIATIONS OF PHYSICAL & TECHNICAL TRAINING USING CIRCUIT TRAINING METHODS ON SHOOTING ACCURACY OF SSB SEROJA CITY BUKITTINGGI FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The problem found when making observations is that in shooting there are weaknesses and deficiencies in shooting so that the goals of the football game are difficult to achieve. This type of research is a quasi experiment with One Group Pre-test Post-test design. The population in this study were 47 football players of SSB Seroja Bukittinggi City with a sample size of 15 players with purposive sampling technique. The research instrument was a test to measure accuracy shooting adapted from Bobby Charlton's shooting test. The data analysis technique used is the t-test. The results of the research data analysis showed that there was a change in the average value between the pretest and posttest results of 40.67 and the p value (0.000) < 0.05. These results indicate H_0 is rejected and H_a is accepted so that it is said that there is a significant effect of variations in physical & technical training with the circuit training method on the accuracy of shooting football players SSB Seroja Bukittinggi City. Based on the average difference from the pretest and posttest, it is known that the percentage increase in accuracy shooting of football players SSB Seroja Bukitting City.

Keywords: *physical exercise & technique, accuracy shooting, circuit training, football*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan seseorang dalam upaya mengembangkan tubuh dan pikiran yang sehat. Kemampuan tubuh akan tetap dalam kondisi baik jika terus berolahraga (Haryanto, J., & Welis, W. 2019). Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga dapat menjadi prestasi bagi seseorang yang menekuni salah satu bidang olahraga tersebut, yang bisa kita sebut dengan olahraga prestasi. Hal ini seperti yang diungkapkan Muchtar dan Pebri (2008: 1), yaitu “Olahraga di Indonesia tidak sekedar rekreasi atau kebugaran jasmani, tetapi juga harus mempertimbangkan peningkatan prestasi guna memajukan nama bangsa di panggung global”. Menurut Masrun (2016) Pembangunan di bidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Jika kita ingin melatih prestasi hal yang harus dipertimbangkan ialah dasar latihan seperti fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan Yenes, R., Syahara, S., Kiram, Y. (2018). Sepakbola adalah jenis olahraga dimana dua orang bermain satu sama lain di lapangan terbuka dan berusaha mencetak gol ke gawang (Mahmuddin, Ahmad Tarmizi, 2017). Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) Agar permainan sepakbola menyenangkan, butuh kekuatan, kepandaian, dan kerja sama tim. Untuk berprestasi dengan baik dalam olahraga sepakbola diperlukan latihan yang baik, sarana dan prasarana, ketekunan, kekuatan mental, penguasaan teknik dan taktik, dan pengalaman latihan dan pertandingan yang cukup lama. Selain itu, mereka juga perlu memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik., Arifan, I (2020 : 74)”. Dalam permainan sepakbola, prinsipnya sederhana yaitu mencetak gol dan menghalangi lawan untuk mencetak gol. Tim dengan gol dengan jumlah terbanyak berarti memenangkan pertandingan (Jef Sneyers, 1988 : 3). Ada empat teknik dasar di dalam permainan sepak bola diantaranya *dribbling*, *passing*, *control*, dan *shooting*. Pemain harus dapat menendang bola dengan tepat sasaran (Bettega dkk., 2018). Menurut Duncan, M. J., et al. (2022) “Kemampuan menggiring bola dan melewati pemain lawan merupakan aspek yang mendasar di sepakbola”.

Dalam permainan sepakbola, kemampuan teknik dasar sangat penting karena membantu kemampuan pemain (Soniawan. V & Irawan. R 2018) . Karena *shooting* merupakan bagian penting dari permainan sepakbola, setiap pemain perlu mempelajari teknik dasar untuk mencetak gol ke gawang lawan. Ini terjadi baik saat bermain biasa ataupun saat bola *set piece* seperti tendangan penalti atau bebas. Setiap pemain harus

memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, dan setiap upaya tendangan yang dilakukan akan menghasilkan gol (Afrizal, 2018). Pemain dengan tendangan yang bagus dapat mencetak gol, terutama dari tendangan penalti (Mustafa & Adnan, 2019). Tanpa *shooting*, tim tidak akan dapat mencetak gol dan menang (Zulwandi & Irawan, 2018). Menurut Batty (2005), setiap pemain harus memiliki kemampuan untuk fokus pada bola saat melakukan *shooting*. Seorang pemain harus fokus saat menendang bola supaya mencapai sasaran shooting yang baik.

Kita dapat memastikan permainan sepakbola berjalan lancar jika kita dapat memahami teknik dasar menendang bola. Ini berarti bola dapat terarah dengan tepat ke sasaran tanpa merugikan tim kita sendiri, sehingga tim lawan tidak dapat meraih bola (Nevi Herdika, 2014). Itu merupakan sarana interaksi antara rekan satu tim untuk membangun urutan ofensif dengan tujuan menciptakan skor peluang (Grund 2012). Seorang pemain dapat menendang bola menggunakan bagian kaki seperti sisi kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, ujung kaki, kura-kura kaki, dan tumit (Djezed, 1983: 8). Ketepatan tendangan memperhatikan posisi tubuh atau sasaran tendangan serta kekuatan tendangan pada bola yang akan ditendang. Tendangan yang akurat dapat tercapai jika pemain mempunyai teknik yang baik dalam menendang. Latihan teratur pasti akan meningkatkan keterampilan *shooting* karena akan belajar bagaimana melakukan gerakan dengan banyak pengulangan, yang berarti gerakan lebih baik dan tenaga yang digunakan lebih efisien. Atlet membutuhkan pembinaan yang baik untuk mencapainya, yang mencakup semua aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Untuk mencapainya, teknik harus menjadi yang paling penting karena menjadi subjek pembinaan yang serius (Oktavianus, 2018).

Latihan atau pelatihan merupakan cara berlatih sistematis dilakukan berulang dengan beban latihan yang meningkat setiap hari (Harsono dan Maidarman, 2013). Latihan sirkuit merupakan teknik latihan dengan banyak pos yang memiliki berbagai macam variasi latihan. Untuk meningkatkan efisiensi latihan pemain, program latihan sirkuit dapat digabungkan dengan berbagai jenis latihan lainnya. Arif Bintara (2014 : 4). Sejalan dengan yang dikemukakan Engkos (1985), mengatakan bahwa latihan sirkuit bisa dilakukan di ruangan yang sudah ditetapkan pos atau stasion dengan latihan yang berbeda.

SSB Seroja secara teratur melatih pemain muda yang potensial. Seroja adalah salah satu klub di Bukittinggi. Klub ini belum lama berdiri dan pemain belum banyak berhasil. Namun, saat ini klub Seroja Kota Bukittinggi sedang melakukan perubahan, di semua aspek. Diantara penyebab kurang berkembangnya prestasi mereka tersebut seperti sarana dan prasarana yang kurang memadai, kedisiplinan atlet ketika latihan, motivasi yang masih kurang dalam diri atlet, serta di dalam pertandingan karena kurang baiknya kemampuan fisik dan kemampuan teknik dalam melakukan *shooting* dan hal itu yang menghambat proses terciptanya gol dalam pertandingan. Karena tujuan utama bermain sepakbola adalah menang dalam pertandingan dengan mencetak gol kepada lawan dari berbagai cara termasuk melalui *shooting*, maka setiap pemain diharapkan memiliki kemampuan shooting yang baik.

Bertolak dari pengamatan peneliti ketika melakukan observasi ke SSB Seroja Kota Bukittinggi, di dalam melaksanakan pertandingan, masih belum mampu untuk melakukan *shooting* yang baik ke arah gawang lawan sehingga tujuan dari permainan sepakbola tidak dapat tercapai dan dapat menghambat prestasi puncak dari atlet. Adapun penyebab hal tersebut adalah kemampuan fisik serta kemampuan teknik dasar atlet yang masih kurang baik, sehingga tujuan dalam pertandingan sepakbola tidak tercapai. Dengan demikian, peneliti ingin mengangkat judul penelitian yang akan dilakukan di SSB Seroja Kota Bukittinggi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Fisik & dan Teknik dengan Metode *Circuit Training* terhadap *Accuracy Shooting* Pemain Sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi”.

METODE

Jenis penelitian ini ialah *experiment* yang mengkaji hubungan sebab-akibat dengan memanipulasi variabel penyebabnya (Barlian, 2016 : 19). *The One Group Pre Test Post Test Desain Group* ialah desain dari penelitian. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Mei – 23 Juni 2024 di Lapangan sepak bola kayu gaduh Kota bukittinggi, untuk pelaksanaan 16 kali pertemuan dimana pertemuan pertama dilakukan *pre test*, 14 kali pertemuan untuk latihan, dan pertemuan ke-16 dilakukan *post test*.

Populasi adalah seluruh jumlah subjek (Barlian, 2016: 36). Atlet dari SSB Seroja Kota Bukittinggi, Sumatera Barat, terlibat dalam penelitian ini. Semua anggota dari kelompok pemula hingga senior terdiri dari:

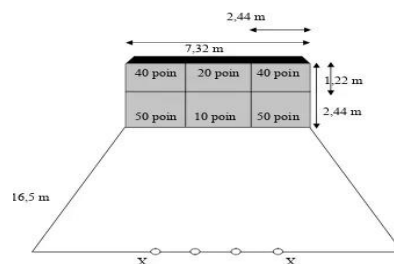
Tabel 3. 1. Jumlah Populasi

No.	Kelompok Umur	Jumlah
	U6 – U9 tahun	13 orang
	U10 – U13 tahun	12 orang
	U14 – U17 tahun	15 orang
	>U18 tahun	7 orang
	Jumlah	47 orang

(Sumber: SSB Seroja Bukittinggi, 2023)

Dalam penelitian, pengambilan sampel *purposive* didasarkan pada tujuan peneliti, sehingga tidak mempertimbangkan prinsip keterwakilan populasi (Barlian, 2016: 42). Kelompok usia U-14-U17 tahun sudah dapat digunakan untuk penelitian karena kondisi fisik dan kemampuan teknik bermain sepak bola mereka yang sangat baik. Menurut penelitian, ada 15 atlet dari kelompok U14 hingga U17 yang mengikuti latihan di SSB Seroja Kota Bukittinggi.

Variabel yang digunakan pada penelitian ini ialah variabel bebas dan terikat. Menurut (Barlian, 2016 : 31-32), variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya dan variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Latihan kekuatan otot tungkai yang diberikan sebagai variabel bebas, dan yang menjadi variabel terikat adalah ketepatan *shooting* sepakbola. Tes *shooting* Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:76) digunakan dalam penelitian ini untuk menilai ketepatan tembakan ke gawang dalam sebuah permainan sepakbola.



Gambar 1. Tes Shooting Bobby Charlton
(Sumber: Danny Mielke, 2007)

Peralatan dan perlengkapan penelitian termasuk bola kaki, seperangkat alat tulis, blangko penelitian, peluit, meteran, tali, gawang, dan cones. Namun, tenaga yang diperlukan untuk penelitian berasal dari pengawas ahli dan peneliti sendiri. Metode tes

sendiri ialah sebagai berikut: (1) posisikan bola di depan peserta untuk melakukan *shooting* dengan jarak antara bola dan gawang 16.5 meter, (2) peneliti memberikan aba-aba, (3) peserta dapat melakukan masing-masing empat tendangan, dan (4) peneliti mencatat skor peserta dari empat tendangan.

Dalam penelitian ini, tes dan pengukuran dilakukan pada hasil shooting pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi. Sebelum pengolahan data, uji prasyarat harus dilakukan untuk menguji hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian. Tujuannya meningkatkan hasil analisis. Dengan demikian, normalitas dan homogenitas data dapat diujikan. Normalitas sebaran data diuji dengan tes *Kolmogorov-Smirnov* dan SPSS 16. Nilai p besar dari 0,05 menunjukkan data homogen, tetapi nilai p kecil dari 0,05 menunjukkan data tidak homogen. Program SPSS dilakukan sebagai uji hipotesis atau uji-t. Setelah *pretest* dan *posttest* dilakukan, hasil t-hitung harus dibandingkan dengan t-tabel berdasarkan taraf signifikan < 0.05 Tujuannya untuk mengetahui adakah peningkatan secara signifikan atau tidak dalam ketepatan menembak dengan variasi latihan fisik dan teknik dengan metode pengajaran sirkuit. Jika t-hitung $>$ t-tabel artinya terdapat perbedaan signifikan.

HASIL

Hasil penelitian bertujuan untuk menentukan apakah variasi latihan fisik dan teknik dengan *circuit training* memiliki dampak terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi

Deskripsi Hasil Pretest Accuracy Shooting

Hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut melalui analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum 50, nilai maksimum 150, rata-rata 98.67, median 100, modus ada 2 yaitu 100 dan 110, standar deviasi 31.6 dan *range* 100.

Deskripsi Hasil Posttest Accuracy Shooting

Hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut melalui analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 170, rata-rata 139.33, median 140, modus ada 2 yaitu 150 dan 160, standar deviasi 20.17; dan *range* 60.

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum memulai analisis statistik, uji asumsi atau persyaratan analisis dilakukan. Ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas

menentukan apakah distribusi data yang dikumpulkan normal atau tidak. Uji homogenitas menentukan apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen.

Uji Normalitas

Uji Shapiro wilk adalah uji normalitas yang menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Uji ini dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau tidak dengan membandingkan nilai *Asymp.Sig* dengan 0.05. Jika nilai *Asymp.Sig* lebih besar dari 0.05, maka hipotesis diterima jika tidak, hipotesis ditolak.

Tabel 4. 1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Keterangan
1	Pre-test	0.323	Normal
2	Post-test	0.183	Normal

Dari tabel tersebut, variabel pretest memiliki nilai *Asymp.Sig* 0,323 dan variabel *posttest* memiliki nilai *Asymp.Sig* 0.183. Oleh karena itu, hipotesis bahwa sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal dapat diterima. Dari keterangan tersebut, metode statistik parametris dapat digunakan untuk menganalisis data variabel penelitian ini.

Uji Homogenitas

Dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0.05, uji uji ini akan menguji hipotesis bahwa varian dari masing-masing variabel sama. Hasil uji homogenitas ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 2. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	0.05	Keterangan
0.176	0.05	Homogen

Menurut hasil perhitungan yang ditunjukkan dalam tabel di atas, signifikansi sebesar 0.176 lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa varian sampel adalah homogen. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa varian variabel yang

ada sama atau masuk akal adalah valid. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa varians populasi sama.

Analisis Data

Hipotesis yang diajukan bahwa tidak ada pengaruh variasi latihan fisik dan teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepak bola SSB Seroja Kota Bukittinggi dijawab melalui analisis data berikut: Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada terdapat pengaruh dari latihan yang diberikan, dan hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat pengaruh dari latihan yang diberikan

Uji t dilakukan untuk menentukan apakah latihan yang diberikan memiliki pengaruh signifikan. Hasilnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3. Uji T

	T-Test For Equality of means			
	T	T-Tabel	Sig	Mean Difference
Pretest dan Posttest	4.202	2.048	0.00	40.67

Seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji T, T hitung sebesar $4.202 > 2.048$ (t tabel) dengan *signifikansi probability* $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan bahwa variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi. Dengan perbedaan rata-rata 40.67, ini menunjukkan bahwa variasi dalam latihan fisik dan teknik menghasilkan perubahan yang lebih kecil daripada sebelum latihan. Untuk mengetahui hasil perlakuan secara khusus, perbedaan antara rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat dihitung, hasil persentase peningkatan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4. Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre Test	Mean Post Test	Peningkatan
40.67	98.67	139.33	41.21%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa peningkatan *accuracy shooting* pada pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi sebesar 41.21% setelah diberi variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training*.

PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan dari 19 Mei 2024 hingga 23 Juni 2024 di lapangan sepakbola Kayu Gaduh di Kota Bukittinggi. Beberapa hasil dapat diperoleh berdasarkan hasil analisis data. Pemain SSB Seroja Kota Bukittinggi mengalami peningkatan shooting sebagai hasil dari pengobatan dan latihan yang dilakukan selama 16 pertemuan sesuai dengan program latihan yang dilakukan 4 kali setiap minggu secara berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Tjaliek Sugiardo (1991: 32) bahwa latihan selama dua belas hingga enam belas kali sudah dikatakan menghasilkan perubahan yang stabil. Prinsip kontinuitas dan latihan overload memungkinkan peningkatan program latihan setiap minggu. Setiap minggu, variasi latihan fisik dan teknik dengan pembebanan dan beberapa titik instruksi diberikan. Dengan prinsip variasi latihan ini, pemain akan tetap semangat mengikuti latihan dan tidak mudah jenuh.

Diketahui hasil dari analisis uji t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $4.202 > 2.048$ (t tabel) dan besar nilai *signifikansi probability* $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikansi dari variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi. Sebelum diberikan latihan, *accuracy shooting* pemain SSB Seroja Kota Bukittinggi berada pada rata-rata 98.67, dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 139.33, dan besarnya rata-rata setelah melakukan *treatment* latihan fisik & teknik meningkat sebesar 41.21%. Terjadinya peningkatan *accuracy shooting* pemain SSB Seroja Kota Bukittinggi tidak terlepas dari program latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* yang diberikan secara *continue*.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian ini telah terjawab berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi.

KESIMPULAN

Simipulan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa t hitung sebesar $4.202 > 2.048$ (t tabel) dan besar nilai *signifikansi probability* $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikansi dari variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi. Sebelum diberikan latihan, *accuracy shooting* pemain SSB Seroja Kota Bukittinggi berada pada rata-rata 98.67, dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 139.33, dan besarnya rata-rata setelah melakukan *treatment* latihan fisik & teknik meningkat sebesar 41.21%. Terdapat pengaruh variasi latihan fisik & teknik dengan metode *circuit training* terhadap *accuracy shooting* pemain sepakbola SSB Seroja Kota Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. Jurnal Performa Olahraga, 3(02), 81-81.
- Arifan, Ikhwanul., Barlian, Eri. 2020. *Pengaruh latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading*. Jurnal Performa Olahraga. 5(1), 73-79.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). *Teaching tactics and technique in football: Conceptions of basic categories coaches*. Retos, (33), 112–117.
- Batty, Eric C. 2005. *Latihan Metode Baru Sepakbola Penyerangan*. Bandung : Pionir Jaya.
- Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., & Eyre, E. L. (2022). *Perception of Affordances for Dribbling in Soccer: Exploring Children as Architects of Skill Development Opportunity*. Sports, 10(7), 99.
- Grund TU. 2012. *Network structure and team performance: the case of English Premier League soccer teams*. Soc Networks. 34(4):682–690. doi:10.1016/j.socnet.2012.08.004.
- Hardika, Nevi. 2014. *Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Studi Eksperimen Pendekatan Bermain Pada Mahasiswa Penjaskesrek Semester I STKIP PGRI Pontianak)*. Vol 3, No 1, Juni 2014.

- Haryanto, J., & Welis, W. 2019. *Exercising Interest in the Middle Age Group*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214-223.
- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepakbola*. Jakarta : Rajawali Press.
- Masrun. 2016. *Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar*. Jurnal Performa Olahraga 1.01 (2016): 1-11.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Muchtar, Pebri. 2008. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik: Jakarta.
- Muhammaddin, Ahmad Tarmizi. 2017. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribbling Dengan Latihan Shooting After Centering Pass Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama*. E-Journal UNIMED. Vol 1, No 1, Hal 17-22. ISSN : 2579-7093.
- Mustafa, H., & Adnan , A. 2019. *Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak*. Jurnal Patriot, 02, 96-102
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. 2018. *Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket*. Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 21-21
- Sneyers Jeff. *Sepakbola Latihan Dan Strategi Bermain*. Jakarta. PT Rosda Jayaputra. 1988.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-43.
- Sukarman. 2018. *Korelasi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepakbola Persila Bima*. E-Journal Mandalanursa. Vol 4, No 1, April 2018. ISSN : 2442-9511.
- Syukur, A., & Soniawan, V. 2015. THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
- Tjaliek. Soegiardo. 1991. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Yenes, R., Syahara, S., Kiram, Y. 2018. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket FIK UNP*. Jurnal MensSana
- Yudi, A. A. .2020. *Pengaruh Latihan Six-week Periodization Model Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar*. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 59-64.

Zulwandi, Y., & Irawan, R. 2018. *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi*. Jurnal Patriot. 02, 975-983.