

**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023

**The Influence Of Playing Training To Improve Football Shooting At Extracurricular
SMA Negeri 1 Banyuke Hulu****Pengaruh Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Shooting Sepak Bola Pada
Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu****Maniujan Febri Pangalayo¹, Wiwik Yunitaningrum², Novi Yanti³, Victor G
Simanjuntak⁴, Ahmad Atiq⁵**

^{1 2 3 4 5} Pendidikan jasmani/Fakultas FKIP, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia
Email: maniujan.pangalayo@student.untan.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of play practice to improve soccer shooting for extracurricular participants at SMA Negeri 1 Banyuke Hulu by providing a form of play practice. the type of research used in research is experimental research with a design form. The research subjects were 20 extracurricular participants. The instrument used to measure the accuracy of shooting soccer is shooting at the goalposts with the target point on the goalposts. The results obtained in the first test (pre-test) the number of points obtained during shooting was 327 with an average of 16.35 points. After being given treatment, it was continued with the second test (post-test). The number of points obtained was 372 with an average of 18.60 points with a percentage increase from pre-test to post-test of 13.76%. Based on the results of the above study, it can be concluded that there is a significant effect of using the play practice method to improve extracurricular soccer shooting at SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Because in this study there was a good increase so that the training provided had an effect on increasing playing practice to improve extracurricular shooting at SMA Negeri 1 Banyuke Hulu with a percentage of 13.76%.

Keywords: *Practice Playing, Shooting, Soccer***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola peserta ektrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu dengan memberikan bentuk latihan bermain. jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan. Subyek penelitian berjumlah 20 orang peserta ektrakurikuler. Instrument yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* sepak bola adalah shooting ke tiang gawang dengan sasaran target point yang ada pada tiang gawang. Hasil yang di peroleh pada test pertama (*pre-test*) jumlah point yang didapatkan pada saat *shooting* sebesar 327 dengan rata-rata 16,35 point. Setelah diberikan

treatment dilanjutkan test kedua (*post-test*) jumlah point yang didapatkan 372 dengan rata-rata 18,60 point dengan persentase peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 13,76 %. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga latihan yang diberikan berpengaruh pada peningkatan latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu dengan persentase sebesar 13,76 %

Kata kunci: Latihan Bermain, *Shooting*, Sepak Bola

PENDAHULUN

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang ada di sekolah dengan pelaksanaannya dilakukan diluar jam sekolah siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, minat, bakat dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. (Bangun, 2019 : h.29). Melaksanakan kegiatan ekstra kurikulum untuk memperluas wawasan keilmuan dan kepribadian, serta meningkatkan kompetensi yang dipelajari dalam suatu bidang studi. Hal inilah yang sangat dibutuhkan siswa, karena pada usianya yang sekarang, siswa memiliki kelebihan energi dalam tubuhnya yang seharusnya disalurkan untuk hal-hal yang positif yang dapat mengantarkannya pada kegiatan yang bermanfaat di lingkungan sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, tempat yang baik dan cocok adalah kegiatan ekstrakurikuler, karena siswa dapat mengembangkan bakat dan kemampuan pribadi yang

diperoleh di sana, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuannya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Menurut Mahfud, dkk. (2020) "Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa"(h.57).

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim, dengan setiap tim berjumlah sebelas orang, satu dari sebelas orang di tim harus menjadi penjaga gawang, tujuan permainan sepakbola ini adalah buat mencetak gol ke tim lain serta mencegah gol ke tim sendiri (Anam, 2021). Permainan sepak bola dari dahulu hingga sekarang masih banyak digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan.. Permainan sepak bola dalam masyarakat dapat memberi dampak yang sangat baik seperti di bidang perekonomian, dan kesehatan, serta pembentukan karakter.

Olahraga sepakbola ialah suatu cabang olahraga yang sangat terkenal didunia sepak bola telah banyak mengalami perubahan serta perkembangan asal bentuk yang sederhana hingga sebagai sepak bola

modern yang sangat digemari serta dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan perempuan mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah hingga kalangan atas dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya (Indra & Marheni, 2020 : h.39). Olahraga sepak bola sampai saat ini masih diminati baik usia muda, remaja dan orang tua, dan di dalam permainan sepak bola tentunya ada teknik-teknik dasar dalam melakukannya. Teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Menurut Mina, (2020) “sepak bola adalah olahraga terpopuler di jagad raya ini, hampir semua orang bisa memainkan olahraga yang mengandalkan kaki, untuk bisa mahir memainkan si kulit bundar diperlukan beberapa teknik dasar seperti shooting, heading, passing, dribbling, dan kontrol atau menghentikan bola” (h. 68). Sedangkan menurut Sudrajat Wiradihardja (2016) “ sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia, permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. (h. 2).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang

dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang (Matondang & Tarmizi, 2017). Dalam permainan sepak bola, tujuan utama dari permainan sepak bola adalah menciptakan gol ke

gawang lawan dengan demikian tim bisa memenangkan sebuah pertandingan. Dengan demikian maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut (Gazali, 2016 : h.57) Di dalam permainan sepak bola teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik dasar sepak bola seperti *passing, shooting, dribbling, heading*, kontrol dengan baik, maka tujuan dari pemain untuk mencari kemenangan akan sulit tercapai. Menurut pendapat diatas dapat diartikan untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan sepak bola harus memiliki teknik dasar sepak bola seperti *passing, shooting, dribbling, heading* dan kontrol tujuannya agar pemain bisa bermain lebih baik ketika menguasai teknik tersebut, dalam menguasai teknik dasar sepak bola faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak sangat penting untuk pemain memudahkan menguasai teknik dasar sepak bola tujuannya agar pemain tidak mudah lelah dan memberikan kemampuan gerak lebih baik ketika sudah menguasai kondisi fisik yang baik. Secara umum kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahragasepakbola. Seorang siswa dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan (Purnamasari & Novian, 2021).

Shooting adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segerakan tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang (Dipiarsa, 2020). Dalam permainan sepak bola setiap pemain melakukan *shooting* mempunyai ketepatan yang berbeda-beda, melakukan *shooting* diperlukan dalam permainan sepak bola, tujuannya agar pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan. *Shooting* yang tidak tepat penyebab permasalahan dalam sebuah tim untuk bisa memenangkan sebuah pertandingan oleh karena itu *shooting* yang memiliki ketepatan dan akurasi yang bagus dapat mempermudah dalam menciptakan gol dan memenangkan sebuah pertandingan. Menurut Anam & Suharjana, (2015) "Ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai" (h.79).

Dalam permainan sepak bola setiap pemain dalam melakukan *shooting* mempunyai ketepatan berbeda-beda. Ketepatan dalam melakukan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, hal ini ditujukan untuk seseorang agar dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Teknik *shooting* yang baik dapat diperoleh jika seseorang pemain menguasai beberapa faktor yaitu kemampuan dalam melakukan tembakan yang kuat dan akurat dengan

menggunakan kaki kanan atau kiri, ketenangan, kemantapan, dan antisipasi saat dibawah penjagaan lawan (Sarifudin, 2023). *Shooting* yang tidak tepat dan salah juga faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan karena tidak bisa memasukan bola ke gawang lawan, oleh karena itu jika ketepatan *shooting* bagus, maka memudahkan dalam menciptakan gol ke gawang lawan dan memenangkan sebuah pertandingan. Teknik *shooting* adalah ketepatan dalam melakukan *shooting* karena semakin tepat dalam melakukan *shooting* maka peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar (Gumantan & Mahfud, 2018). Memasukan bola ke gawang lawan bukan sesuatu hal yang mudah dilakukan oleh pemain karena membutuhkan teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola yang baik serta tingkat kerja sama tim yang solit untuk bisa memasukan bola ke gawang lawan. Selain itu SMA Negeri 1 Banyuke Hulu juga ingin meningkatkan prestasi di bidang ekstrakurikuler sepak bola maka hal yang paling terpenting adalah meningkatkan ketepatan *shooting* yang lebih baik.

Untuk peningkatan *shooting* perlu menyempurnakan keterampilan *shooting* yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler, kesalahan yang sering terjadi pada proses melakukan *shooting* yaitu saat melakukan *shooting* bola tidak tepat sasaran ke gawang, sehingga perlunya diberikan proses peningkatan latihan bermain untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. *Shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang

harus diperhatikan dan diberikan latihan karena hal ini merupakan komponen yang penting bagi pemain agar bisa mencetak gol dalam situasi momen pada saat pertandingan dimana pemain mendapatkan kesempatan peluang untuk melakukan *shooting* (Putra & Siregar, 2021). Dalam sebuah proses keberhasilan *shooting* yang ketepatan dan akurasi yang bagus tentu tidak lepas dari latihan. Latihan adalah suatu proses yang sistematis atau dilaksanakan dengan proses yang sudah ditentukan (Raharjo, 2018). Prinsip latihan adalah suatu hal yang harus wajib dipatuhi dan dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Susanto & Lismadiana, 2016). Latihan bermain *shooting* merupakan salah satu solusi yang bisa diberikan agar latihan bisa terbentuk dengan mudah dan merupakan pola latihan yang tepat. Latihan *shooting* sepak bola dengan latihan bermain merupakan bentuk latihan *shooting* yang dikemas dalam bentuk bermain. Menurut Ahmad Atiq (2018) “bermain merupakan suatu kegiatan yang digemari oleh semua kalangan anak-anak, orang dewasa dan orang tua” (h.28). Adapun latihan bermain yang akan berikan untuk meningkatkan akurasi *shooting* sepak bola adalah sebagai berikut: 1. Bermain *shooting* berpasangan, 2. Bermain *shooting* 2 vs 1, 3. Bermain *shooting* 3 vs 3.

Berdasarkan Uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola agar ketepatan saat menendang bola siswa

meningkat. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti melakukan riset dengan judul “Pengaruh Latihan Bermain Untuk Meningkatkan *Shooting* Sepak Bola Pada Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan. Dasar penggunaan metode ini adalah aktivitas percobaan yang diawali menggunakan test awal, selanjutnya diberi perlakuan pada subyek dan diakhiri menggunakan suatu test guna untuk mengetahui pengaruh perilaku test yang diberikan. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif Menurut Sugiyono (2018) “Metode kuantitatif adalah bangunan penelitian dalam proses pelaksanaan penelitian menggunakan rancangan penelitian yang ketat dengan menggunakan prosedur statistik atau cara lain dengan kuantifikasi untuk mengukur variabel-variabel penelitian” (h.7).

POPULASI

Populasi tidak hanya atlet, tetapi subjek dan benda-benda yang ada di lingkungan alam semesta. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Banyuke Hulu yang jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 20 orang peserta ekstrakurikuler.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik test dengan metode **one grup pretest - posttest** dimana peserta test akan diambil test awal, setelah itu peserta diberikan perlakuan *treatment* sebanyak 12 kali dan kemudian dilakukan test akhir guna mendapatkan data kembali.

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan bagian yang krusial dalam penelitian. Sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil suatu kesimpulan. Berdasarkan penerapan yang sudah dikemukakan, maka analisis data yang dilakukan yaitu uji-t untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara test tahap awal (*pretest*) dan test tahap akhir (*post-test*) yang telah dilakukan. Data yang diperoleh terlebih dahulu diuji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat analisis : 1. Uji normalitas, 2. Uji homogenitas, 3. Uji t (pengaruh).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banyuke Hulu, pada tanggal 1

maret 2023 sampai dengan tanggal 30 maret 2023. Yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu yang berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *shooting* sepak bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu dengan memberikan bentuk latihan bermain.

Penelitian ini mencakup deskripsi uji normalitas, uji homogenitas serta uji t (pengaruh). Deskripsi data penelitian berfungsi untuk memudahkan pembacaan dalam data penelitian. Pada pembahasan ini akan di sajikan data penelitian *pre-test* dan *post-test* hasil peningkatan keterampilan *shooting* sepak bola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Berikut deskripsi yang di peroleh:

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *kolmogorov-smirnov*. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Hasil

perhitungan yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1 hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* shooting

Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	20	20
Mean	16,35	18,60
Signifikansi	0,200	0,200
Tingkat signifikansi	0,05	0,05
Kesimpulan	Data berdistribusi normal	Data berdistribusi normal

2. Uji homogenitas

Setelah diketahui tingkat normalitas data, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui nilai signifikansi adalah 0,886. Karena nilai sig 0,886 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data dari hasil *pre-test* dan *post-test* pengaruh latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA 1 Negeri Banyuke Hulu mempunyai varians yang sama atau homogen.

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai siswa	Based on Mean	.021	1	38	.886
	Based on Median	.027	1	38	.871
	Based on Median and with adjusted df	.027	1	37.909	.871
	Based on trimmed mean	.020	1	38	.889

3. Uji Pengaruh

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Analisis data yang dilakukan dengan uji t pada data *pre-test* dan *post-test* pengukuran latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA negeri 1 banyuke hulu yang telah diuji normalitas dan homogenitas. Pada tahap ini akan menguji hipotesis terhadap pengaruh latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA negeri 1 banyuke hulu. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t-hitungan dengan t-tabel. Kriterianya adalah jika t-hitungan > t-tabel maka Ha diterima, Ho ditolak atau jika t-hitungan < t-tabel maka Ha ditolak, Ho diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil uji t di tunjukan pada tabel dibawah ini :

Tabel 3 rangkuman hasil uji-t

Data	Nilai t hitungan	Nilai t tabel
<i>Pre-test</i>	0,152	0,05
<i>Post-test</i>		

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh nilai t-hitungan sebesar 0,152 dan nilai t-tabel sebesar 0,05 ($0,152 > 0,05$) oleh karena itu H_a diterima dan H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yaitu berupa latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Dari hasil ini, menunjukan bahwa terdapat pengaruh dari latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Dapat dibuktikan dengan presentase kenaikan sebesar 13,76 %. Segingga dengan latihan bermain dapat meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola peserta ekstrakurikuler, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan *shooting* sepak bola

peserta ekstrakurikuler. Serta tingkat semangat dan antusias peserta ekstrakurikuler untuk melakukan latihan sangat besar, sehingga menimbulkan gejala yang dalam pada diri peserta ekstrakurikuler untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat. Latihan adalah suatu proses lanjutan yang diprogramkan dengan baik, latihan merupakan salah satu proses sistematis untuk mempersiapkan kondisi atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kapasitas beban yang semakin lama semakin meningkat (Gunawan & Mahfud, 2022).

Menurut Satria, (2019) “Latihan yang baik harus dilaksanakan secara sistematis, teratur, terencana dan berkesinambungan. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (Overload), prinsip peningkatan, prinsip Kekhususan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan” (h. 38).

Berdasarkan dari data *pre-test* dan *post-test* yang di dapatkan dalam penelitian ini terdapat Pengaruh Latihan Bermain Untuk Meningkatkan *Shooting* Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. *Pre-test* data

shooting yang di dapatkan pada test pertama sebelum diberikan *treatment* berjumlah 327 dengan rata-rata 16,35 dan data *post-tes shooting* setelah diberikan *treatment* berjumlah 372 dengan rata-rata 18,60, ada pun peningkatan persentase dari data *pre-test* ke *post-test* adalah sebesar 13,76%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. Karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga latihan yang diberikan berpengaruh besar pada peningkatan latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banyuke Hulu dengan persentase sebesar 13,76 %.

Hasil test kemampuan *shooting* pada saat sebelum pemberian *treatment*, *pre-test* berjumlah 327 atau rata-rata 16,35. Setelah diberikan *treatment* nilai *post-test* berjumlah 372 atau rata-rata 18,60.

Berdasarkan hasil kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat saran yang ingin disampaikan sebagai berikut :

1. Bagi guru, disarankan untuk menerapkan metode latihan bermain untuk meningkatkan *shooting* sepak bola.
2. Bagi peserta didik, dengan adanya informasi ini diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan sepak bola khususnya *shooting*.
3. Bagi sekolah, agar dapat lebih mengembangkan olahraga sepak bola baik dalam pembelajaran dan diluar jam pembelajara atau praktek di lapangan.
4. Bagi pembaca yang tertarik dengan penelitian eksperimen ini dapat mengembangkan metode latihan ini agar lebih memaksimalkan peningkatan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14-25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Atiq,Ahmad. 2018. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12, Tahun*. Sidoharjo. Zifatama.



- Anam, K., Zulfah, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi shooting sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif? *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- 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>
- Dipiarsa, Yunus, & Andiana. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Journal of Sport Science and Health*, 2(2), 137–144.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical ...)*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/503>
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Matondang, M., & Tarmizi, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble Dengan Latihan Shooting After Centering Pass Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 17–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6493>
- Mina, M., Rispratama, R., & Waluyo, B. (2020). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sebagai Ekstrakurikuler Unggulan Di Smp Muhammadiyah 7 Surakarta. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 2(1), 67–73. <https://doi.org/10.23917/blbs.v2i1.11614>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.11614>
- Putra, T. R., & Siregar, Y. I. (2021). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* Pengembangan Bentuk Variasi Latihan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-20 Tahun Kabupaten Langkat Tahun 2020 Development Of Variations Of Shooting Training In Football Players Aged 15-20 Years Of Langkat District In. 9, 15–20.



- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Wiradihardja Sudrajad. 2016. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud