

Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing*

Marie Muhammad^{1*}, John Arwandi², Ikhwanul Arifan³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: mariemuhammad001@gmail.com

ABSTRAK

Persoalan dalam penajakan ini adalah rendahnya prestasi pemain SSB Sago Team Nagari Situjuh Batua Kawasan Situjuh Limo Nagari Rezim Limapuluh Kota. Eksplorasi ini bertujuan untuk melihat dampak persiapan power berbahaya otot tungkai terhadap kemampuan passing panjang pemain SSB Sago Team Nagari Situjuh Batua, Situjuh Limo Nagari Lokal, Rezim Limapuluh Kota. Eksperimen semu adalah jenis penelitian seperti ini. Populasi penelitian adalah 78 anggota Tim Sagu SSB. Strategi pemeriksaannya adalah pemeriksaan relatif, dengan contoh seluruhnya 18 orang (U14-U17 tahun). Instrumen ujiannya memanfaatkan long Breezing through capacity assesment. Prosedur pemeriksaan informasi menggunakan uji t dengan tingkat kepentingan $\alpha=0,05$ dan uji kebiasaan menggunakan uji Liliefors. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan daya ledak meningkatkan keterampilan passing jarak jauh anggota tim SSB Sagu dari Nagari Situjuh Batua, Kecamatan Nagari Situjuh Limo, dan Kabupaten Limapuluh Kota, sehingga menghasilkan nilai rata-rata 31,2 pada pre-test dan 35,5 pada pre-test. pasca-tes. Hal ini terbukti pada dasarnya, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil thitung = 7,50 > ttabel = 1,740. Sejalan dengan itu, Ho diberhentikan sementara Ha diakui. Secara keseluruhan, menyelesaikan pelatihan kekuatan berbahaya dapat melatih kemampuan passing yang panjang.

Kata Kunci : Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai; Kemampuan *Long Passing*; Sepakbola

The Effect of Leg Muscle Explosive Power Training on Long Passing Ability

ABSTRACT

The issue in this exploration is the low exhibition of SSB Sago Group Nagari Situjuh Batua players, Situjuh Limo Nagari Area, Limapuluh Kota Regime. This exploration intends to see the impact of leg muscle dangerous power preparing on the long ability to pass of SSB Sago Group Nagari Situjuh Batua players, Situjuh Limo Nagari Locale, Limapuluh Kota Regime. A quasi-experiment is a type of research like this. 78 members of the SSB Sago Team comprised the study's population. The examining strategy was relative inspecting, with an all out example of 18 individuals (U14-U17 years). The examination instrument utilizes a long breezing through capacity assessment. The information examination procedure utilizes the t-test with an importance level of $\alpha=0.05$ and the ordinariness test utilizes the Liliefors test. The study found that explosive power training improved the long-distance passing skills of SSB Sago team members from Nagari Situjuh Batua, Situjuh Limo Nagari District, and Limapuluh Kota Regency, resulting in an average score of 31.2 on the pre-test and 35.5 on the post-test. This was demonstrated essentially, where in the wake of doing the "t" test the outcomes got were $t_{count} = 7.50 > t_{table} = 1.740$. Along these lines, H_0 is dismissed while H_a is acknowledged. All in all, completing dangerous power preparing can work on lengthy ability to pass.

Keyword : *Explosive Power Exercises for Leg Muscles; Long Passing Ability; Football*

PENDAHULUAN

Seluruh lapisan masyarakat Indonesia, serta negara-negara lain di dunia, menyaksikan pertumbuhan pesat dalam bidang olahraga, tanpa memandang agama,

usia, negara, atau orientasi politik. Seseorang yang rutin berolahraga akan menjaga bahkan meningkatkan performa tubuhnya, sehingga mencegah terjadinya penurunan performa yang tentunya tidak diantisipasi oleh pelatih dan atlet (Arifin, 2019). Olah raga merupakan karya sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; Namun, kinerja juga dapat ditingkatkan melalui olahraga (Lochbaum et al., 2022).

Olahraga menjadi wadah prestasi dan kebanggaan bangsa (Padli, 2021). Latihan merupakan kerja dinamis yang dapat memberikan energi untuk lebih mengembangkan kondisi yang diperlukan secara sungguh-sungguh, intelektual dan dalam semesta yang berbeda sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh keanehan yang sejati, berkembang, untuk hiburan, menunjang ketabahan, dan dapat mengharumkan nama baik (Mardela, 2016). Permainan akan memberikan kekuatan dan menjadikan jiwa dan raga menjadi kokoh, membentuk karakter yang sehat sehingga mampu menghadapi perubahan serta bersifat ekstrim dan imajinatif dalam menelusuri jawaban atas permasalahan yang kompleks (Sin, 2016).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu bentuk pekerjaan asli yang pada umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan dinamis untuk meningkatkan dan juga menumbuhkan batas-batas penting, titik batas dan kapasitas (Jamudin dkk., 2021). Praktek merupakan suatu kegiatan yang mendasar bagi setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesejahteraan yang sebenarnya (Weda, 2021). Olah raga merupakan suatu kegiatan tunggal untuk mengatur tubuh secara sengaja dan terkoordinasi yang meliputi persiapan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu perkembangan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak banyak dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan dinamis yang terkoordinasi dan biasa yang mencakup perbaikan tubuh monoton yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan sejati (Akbar et al., 2021).

Sepak bola merupakan permainan yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir di setiap daerah, baik di perkotaan maupun di perkotaan, masyarakat sering terlihat bermain sepak bola (Arwandi, J., dan Ridwan, M. (2022). Sesuai Ardian

(2019).) “Sepak bola merupakan suatu permainan yang semakin digemari oleh seluruh lapisan masyarakat”. Seperti yang dikemukakan oleh Serbetar (2019) “Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, semua kalangan, baik tua maupun muda”. Sesuai dengan Laksono (2019) “Sepak bola mungkin merupakan olahraga paling terkenal di dunia. Agar bisa bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. ”

“Sepak bola adalah salah satu industri olahraga yang paling luas, populer, dan menguntungkan saat ini,” kata Sebic (2010). Sesuai Joksimovic (2019) "Sepak bola adalah salah satu permainan terluas dan paling kompleks di planet ini, di mana pemain memerlukan kemampuan khusus, strategis, dan aktual untuk mencapai kesuksesan". Seperti yang ditunjukkan oleh Pache (2020) “sepak bola adalah panggung utama”. Seperti yang dikemukakan oleh Prakarsa (2020) “Sepak bola merupakan kegiatan berkelompok yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang.” Seperti yang diungkapkan oleh Afrizal (2018) “Olahraga sepak bola merupakan permainan yang populer baik di kalangan tua maupun muda, sehingga sangat penting untuk mengetahui, memahami dan memainkannya.” Seperti yang diungkapkan Herman (2021) “Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi untuk memainkannya.” Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan partisipasi besar dan mengharapkan pemain untuk mendominasi proses individu yang sangat penting. Strategi esensial adalah bagian utama dalam sepak bola (Alexander, et al, 2020; Dawidowicz, et al, 2020).

Passing panjang merupakan tendangan untuk mencapai tujuan yang jauh dengan cepat. Tendangan ini harus dapat dilakukan pada saat tendangan objektif, tendangan bebas, tendangan sudut lawan dilakukan (Afif, M., dan - , M, 2019). Umpan jauh atau tendangan jarak jauh adalah mengoper bola kepada rekannya yang masih jauh melalui suatu tendangan (Raden, 2019). Memberikan bola kepada teman atau pertahanan lawan dikenal dengan istilah long passing. Teman dapat menggunakan kaki belakang dan kaki bagian dalam penyusu untuk mencari peluang mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan informasi, wawancara langsung dengan Pelatih SSB Kabupaten Limapuluh Kota pada 20 Oktober 2023, dan observasi di lapangan, para pemain SSB Kabupaten Limapuluh Kota kurang presisi dalam melakukan umpan-umpan jauh. Hal ini diduga disebabkan oleh kondisi fisik yang buruk seperti otot kaki yang memiliki

daya ledak dan koordinasi mata-kaki. Dalam pertandingan passing panjang sering ditemukan pemain tidak tepat sasaran dan tidak tepat sasaran sehingga mengakibatkan daya ledak otot tungkai kurang. Selain itu, sering terjadi kesalahan dalam memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan kerja saat terburu-buru mencari ruang di wilayah pertahanan lawan. Jika hal ini dibiarkan maka akan berdampak buruk pada kinerja klub dan menyulitkan pencapaian tujuan.

METODE

Eksperimen semu adalah jenis penelitian seperti ini. Populasi penelitian adalah 78 anggota Tim Sagu SSB. Strategi pemeriksaannya adalah pemeriksaan relatif, dengan contoh seluruhnya 18 orang (U14-U17 tahun). Instrumen ujiannya memanfaatkan long Breezing through capacity assesment. Prosedur pemeriksaan informasi menggunakan uji t dengan tingkat kepentingan $\alpha=0,05$ dan uji kebiasaan menggunakan uji Liliefors. Uji-t digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang besar antara kedua hasil pengujian estimasi, yaitu pre-test dan post-test dari masing-masing kelompok contoh (Putra, 2023).

HASIL

Pengaruh latihan daya sentuh terhadap kemampuan passing panjang, dari hasil pre test kemampuan passing panjang bernilai paling kecil 20,6 m, nilai paling tinggi 53 m, rata-rata 31,2 m dan simpangan baku adalah 7,8. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>44,5	1	5,56	Baik Sekali
37,1– 44,4	2	11,11	Baik
29,6 – 37,0	5	27,78	Sedang
22,2 – 29,5	9	50,00	Kurang
<22,1	1	5,56	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa efek lanjutan dari pemeriksaan informasi pre-test persiapan tenaga labil pada keterampilan passing panjang dengan kelas span >44,5 sebanyak 1 orang (5,56%) pada klasifikasi umumnya sangat baik, kelas stretch 37,1-44,4 orang ke atas sebanyak 2 orang (11,11%) pada klasifikasi hebat, kelas regangan 29,6 - 37,0 ke atas sebanyak 5 orang (27,78%) pada kelas sedang, kelas regangan 22,2 - 29,5

ke atas sebanyak 9 orang (50,00%) dengan klasifikasi malang dan kelas rentang <22,1 sebanyak 1 orang (5,56%) dengan klasifikasi sangat disayangkan.

Pengaruh persiapan tenaga berbahaya terhadap kemampuan passing jarak jauh, dari hasil post test kemampuan passing jarak jauh, nilai terendah adalah 26,9 m, nilai tertinggi adalah 54,4 m, nilai normal adalah 35,5 dan standar deviasi adalah 6,6. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>44,5	2	11,11	Baik Sekali
37,1– 44,4	3	16,67	Baik
29,6 – 37,0	11	61,11	Sedang
22,2 – 29,5	2	11,11	Kurang
<22,1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa hasil post-test ujian informasi latihan kekuatan berbahaya pada keterampilan passing jauh dengan kelas regangan >44.5 sebanyak 2 orang (11.11%) pada kelas luar biasa, kelas rentang 37.1- 44,4 ke atas sebanyak 3 orang (16,67%) pada kelas besar, dan kelas regangan 29,6 - 37,0 ke atas sebanyak 11 orang (61,11%) pada kelas sedang dan kelas bentang 22,2 - 29,5 ke atas sebanyak 2 orang (11,11%) di kelas yang lebih sedikit.

Analisis uji-t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Sebelum dilakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji keteraturan untuk melihat apakah informasi tersebut berasal dari alat angkut yang khas atau tidak menggunakan uji Lilliefors dengan tingkat kepentingan = 0,05.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
latihan <i>explosive power</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i>	<i>Pre test</i>	0,1971	0,200	Normal
	<i>Post test</i>	0,1836		

Pada tabel di atas cenderung terlihat bahwa hasil L_{hitung} lebih sederhana dibandingkan L_{tabel} , sehingga dapat beralasan bahwa informasi tersebut biasanya sesuai.

Konsekuensi pengujian uji homogenitas untuk setiap variabel disajikan pada struktur tabel di bawah ini:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
latihan <i>explosive power</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i> (awal dan akhir)	1,40	2,23	Homogen

Pada tabel di atas terlihat jelas bahwa hasil Fh lebih kecil dibandingkan Ft, sehingga cenderung beralasan informasinya homogen.

Spekulasi yang diajukan dalam eksplorasi ini adalah “ada dampak yang sangat besar dari persiapan tenaga berbahaya terhadap keterampilan passing jauh pemain grup SSB Sagu Nagari Situjuh Batua, Situjuh Limo Nagari Lokal, Aturan Limapuluh Kota”.

Berdasarkan pemeriksaan informasi yang telah selesai, diperoleh skor normal 31,2 dan standar deviasi 7,8 pada pre-test, dan setelah diberikan perlakuan berkali-kali, skor rata-rata adalah 35,5 dan standar deviasi 6,6 pada pasca-tes.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

<i>Jump Shoot</i>	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	31,2	7,8	7,50	1,740	Signifikan	Ha
<i>Post test</i>	35,5	6,6				Diterima

Berdasarkan tabel tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh persiapan kekuatan sensitif terhadap kemampuan passing panjang ($t_{hitung} = 7.50 > t_{tabel} = 1.740$), sehingga spekulasi yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Informasi eksplorasi yang diuraikan di atas merupakan informasi pretest ketika contoh tersebut belum mendapat perlakuan dalam kerangka pemikiran persiapan tenaga berbahaya. Kemudian, mereka memberikan tenaga labil mempersiapkan contoh untuk 16 pertemuan.

Dilihat dari hasil pengujian uji spekulasi, diperoleh nilai t_{hitung} (7,50) > t_{tabel} (1,740) pada taraf kepentingan $\alpha = 0,05$ untuk ukuran contoh 18. Jadi cenderung disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diakui. Oleh karena itu, para pemain tim SSB Sagu Nagari Situjuh Batua, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Limapuluh

Kota, secara signifikan meningkatkan kemampuannya dalam melakukan passing jarak jauh melalui latihan daya ledak.

Sesuai Akhbar (2017) “Power atau kekuasaan yang kuat adalah kemampuan individu untuk menerapkan kekuatan sebesar-besarnya, dengan pekerjaan yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.” Sesuai dengan Arsil (2010) bahwa “kekuatan berbahaya merupakan bagian biomotor yang penting dalam latihan olahraga. Karena kekuatan yang tidak stabil menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, seberapa jauh lemparan, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari, dll.”

Kemampuan sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat singkat disebut dengan daya ledak otot tungkai. Power otot tungkai merupakan salah satu komponen materi yang diperlukan dalam olahraga, khususnya olahraga yang mempunyai komponen memantul, melompat, mendorong dan berlari. Kekuatan otot kaki yang eksplosif untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Aspek kondisi fisik seseorang ini merupakan hasil dari keterampilan kecepatan dan kekuatan seseorang.

Secara fisik, otot-otot kaki mulai dari benjolan di paha hingga tumit bagian luar. Untuk memperoleh hasil yang maksimal diperlukan tenaga otot tungkai yang tidak stabil sebaik yang diharapkan, karena dalam penelitian ini telah dibuktikan bahwa dalam keterampilan passing jauh terdapat unsur tenaga otot tungkai yang berbahaya. Dalam olahraga sepak bola diperlukan tenaga yang tidak stabil pada otot-otot kaki pada saat mengendalikan bola, menumpahkan bola ketika melewati lawan dan melakukan rotasi dalam jangka waktu singkat untuk menaklukkan bola ke arah lawan dan pada saat menendang baik jarak pendek maupun jarak dekat. jarak yang signifikan di depan. Dari apa yang telah diperoleh melalui penelitian, tentunya latihan kekuatan sensitif memainkan peran yang sangat baik dalam kemampuan passing jarak jauh, karena latihan kekuatan berbahaya membangun kekuatan otot kaki yang diperlukan saat melakukan umpan jauh.

KESIMPULAN

Latihan daya ledak berpengaruh terhadap kemampuan passing jarak jauh pemain tim SSB Sagu Nagari Situjuh Batua Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Limapuluh Kota dengan nilai rata-rata pada pre test sebesar 31,2 dan nilai rata-rata

sebesar 35. terhadap deskripsi data dan hasil analisis. 5 pada tes pasca. Hal ini terbukti pada dasarnya, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil thitung = 7,50 > ttabel = 1,740. Sejalan dengan itu, Ho diberhentikan sementara Ha diakui. Secara keseluruhan, pelatihan kekuatan yang tidak stabil memperluas pelatihan keterampilan passing jauh sehingga tes yang dilakukan pada tes terakhir mengalami peningkatan yang paling signifikan.

Disarankan kepada kompetitor yang sebenarnya memiliki kemampuan passing panjang yang buruk, dapat mengembangkannya lebih lanjut dengan persiapan tenaga yang berbahaya. Bagi mentor, ini cenderung digunakan sebagai program persiapan untuk melatih keterampilan passing panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., & -, M. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 773-785.
- Afrizal. (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(02), 6–14.
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119.
- Akhbar, M Taheri. Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otottungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. **Jurnal Pendidikan Rokania**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 66 - 78, aug. 2017.
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104.
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, “*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students*,” *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.
- Arifin. 2019. *The Effect of Jump to Box Exercises on Heading Ability*. Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019). *Advances in Health Sciences Research*, volume 35
- Arsil. 2010. *Physical Education and Training*, Padang: FIK UNP.

- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Arwandi, J., & Ridwan, M. (2022). The Soccer Short Passing Skill Increased for Sarilamak United Soccer School Player U12. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 88–101.
- Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Żróbek, S., & Kotnarowska, M. (2020). *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. Cities, 98.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herman; ASRI, Ariana; TAMAJARRA, Tamajarra. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. **Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 8-13, jan. 2021. ISSN 2828-5433.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. (2019). *Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level*. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(10).
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47

- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85–96.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi Psp Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Putra. 2023. Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan Wahana Didaktika*. Vol 21. No 3. ISSN: 2621-4075
- Raden Rizal Shufi Mubarok. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.2, Desember 2019 Issn 2620-7699.
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics*. *Homo Sporticus*, 12(2), 45–48.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.