

Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Arafah Payakumbuh

Irfan Ramadhan^{1*}, Umar², John Arwandi³, Ardo Okilanda⁴

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

E-mail Korespondensi: Irfanramadhan2707@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak diantara pemain SSB Arafah Payakumbuh yang mengalami permasalahan dalam menampilkan keterampilan teknik dasar terutama pada saat melakukan teknik *shooting*, yang mana pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tendangan kegawang sehingga bola yang ditendang tidak tepat sasaran ataupun mudah diantisipasi penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shootin* pemain SSB Arafah Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Arafah Payakumbuh yang berjumlah 110 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *propovise sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang (U14-U17 tahun). Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh dengan skor rata-rata 8,04 pada *pre test*, dan skor rata-rata 11,04 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,714$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode latihan *drill* yang dilaksanakan meningkatkan latihan kemampuan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci : Metode Latihan *Drill*; Kemampuan *Shooting*; Sepakbola

The Influence Of Drill Training Methods On The Shooting Ability Of SSB Arafah Payakumbuh Players

ABSTRACT

The problem in this study is that many of the SSB Arafah Payakumbuh players experience problems in displaying basic technical skills, especially when doing shooting techniques, where players often make mistakes in doing kicking techniques so that the ball kicked is not on target or is easily anticipated by the goalkeeper. This study aims to see the effect of drill training methods on the shooting ability of SSB Arafah Payakumbuh players. This type of research is a quasi-experiment. The population in this study were all SSB Arafah Payakumbuh players totaling 110 people. The sampling technique was propositional sampling, with a sample size of 24 people (U14-U17 years). The research instrument used a shooting ability test. The data analysis technique used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the normality test used the Liliefors test. The results of the study were that there was an effect of drill training on the shooting ability of SSB Arafah Payakumbuh players with an average score of 8.04 in the pre-test, and an average score of 11.04 in the post-test. This is proven significantly, where after the "t" test was conducted, the results obtained were $t_{count} = 3.75 > t_{table} = 1.714$. So, H_0 is rejected while H_a is accepted. Conclusion, with the drill training method implemented, shooting ability training was increased so that the test conducted in the final test experienced maximum improvement.

Keyword : *Drill Method; Shooting Ability; Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang berkembang pesat di seluruh lapisan masyarakat Indonesia dan juga di negara-negara lain di dunia, tanpa memandang agama, usia, negara atau orientasi politik. Seseorang yang melakukan olahraga secara terus menerus akan menjaga bahkan meningkatkan performa tubuhnya, sehingga orang tersebut tidak mengalami penurunan performa yang tentunya tidak diharapkan oleh para atlet dan pelatih (Arifin, 2019). Olahraga adalah pekerjaan nyata yang lebih mengembangkan kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga yang paling banyak menguasai kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola baik dari sisi kecintaan dan penggemar yang fanatik, memiliki daya serap yang cukup banyak dalam kehidupan. Sarana profesional agar bisa mendapatkan banyak keuntungan yang bersifat materi dan jasmani yang sehat (Okilanda, 2020).

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama bangsa (Padli, 2021). Berlatih merupakan suatu kerja aktif yang dapat memberi energi pada perbaikan keadaan-keadaan yang diperlukan secara fisik, mental, dan dunia lain sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh kebaruan nyata, kesejahteraan, untuk hiburan, mendorong solidaritas, dan dapat mengharumkan nama baik (Mardela, 2016). Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah 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 jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu kerja aktif untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin dkk., 2021). Olahraga merupakan tindakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tertata dan terorganisir yang meliputi pembinaan yang tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak secara

umum dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat dkk., 2020). Olahraga adalah jenis kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang membosankan yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021).

Sepakbola merupakan permainan tim yang membutuhkan kerjasama antar pemain (Umar, 2018). Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir di setiap daerah, di kota maupun di desa sering terlihat masyarakat yang bermain Sepakbola (Arwandi, J., & Ridwan, M. (2022). Menurut Ardian (2019) “Sepak bola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat”. Menurut Serbetar (2019) “Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda”. Menurut Laksono (2019) “Sepak bola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga. Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dari bermain sepak bola”.

Menurut Sebic (2010) “Sepak bola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini”. Menurut Joksimovic (2019) “Sepak bola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses”. Menurut Pache (2020) “sepak bola menjadi tontonan utama”. Menurut Prakarsa (2020) “Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang”. Menurut Afrizal (2018) “Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang diminati baik dikalangan tua ataupun dikalangan muda, maka sangat diperlukan untuk diketahui, dimengerti dan dilakukan”. Menurut Herman (2021) “Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya”. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerja sama yang baik dan menuntut pemainnya menguasai teknik-teknik dasar individu yang baik. Teknik dasar merupakan komponen terpenting dalam sepak bola (Alexander, et al, 2020; Dawidowicz, et al, 2020).

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. Salah satu teknik yang paling penting adalah tendangan ke gawang (*shooting*). “*Shooting* adalah tendangan keras ke arah gawang. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran

agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam sepakbola *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki.

Dalam sebuah pertandingan, teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan luar cukup sering digunakan. Namun kadang kala beberapa pemain belum terlalu baik dalam melakukan teknik *shooting* tersebut. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Untuk dapat menguasai teknik *shooting* yang benar tentunya dibutuhkan program latihan yang baik dan tepat.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet tentu tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang pelatih dalam prestasi olahraga. Pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Bahwa pelatih yang baik harus memiliki pendidikan dan lisensi yang relevan pada cabang olahraga sesuai keahliannya agar dapat mengimplementasikan ilmunya pada pengembangan atlet.

Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi. Program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang berupa harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even. Tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dengan puncak prestasinya (*peak-nya*) dipertandingan tahun itu.

Seorang atlet harus mempunyai stamina yang baik dalam menunjang peningkatan prestasinya. Stamina yang baik bagi seorang atlet hanya dapat diperoleh apabila mengkonsumsi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan baik pada waktu latihan maupun pada waktu bertanding. Kebutuhan tubuh akan nutrisi merupakan hal yang mutlak, zat nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu olah raga, Semua zat nutrisi yang diperlukan tubuh

terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Kebutuhan zat nutrisi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Energi tersebut didapat dari makanan yang dimakan seorang atlet renang pada setiap harinya. Makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik ,karena makanan itu akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan observasi, peneliti juga melakukan diskusi dengan staf pelatih SSB Arafah Payakumbuh yaitu Novyardi Samri, tentang permasalahan keterampilan atau skill pada pemain saat bertanding ataupun latihan. Dari hasil diskusi peneliti lakukan, peneliti mendapat kesimpulan bahwa banyak diantara pemain SSB Arafah Payakumbuh yang mengalami permasalahan dalam menampilkan keterampilan teknik dasar terutama pada saat melakukan teknik *shooting*, yang mana pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tendangan kegawang sehingga bola yang ditendang tidak tepat sasaran ataupun mudah diantisipasi penjaga gawang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Arafah Payakumbuh yang berjumlah 110 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang (U14-U17 tahun). Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*.

HASIL

Pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting*, dari hasil *pre-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 1, nilai tertinggi 17, rata-ratanya adalah 8,04 dan standar deviasinya adalah 4,70. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
12 – 14	6	25,00	Baik Sekali
9 – 11	2	8,33	Baik
6 – 8	9	37,50	Cukup
3 – 5	5	20,83	Kurang
0 – 2	2	8,33	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Berpedoman pada tabel 5, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval 12-14 sebanyak 6 orang (25,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9-11 sebanyak 2 orang (8,33%) dengan kategori baik, kelas interval 6-8 sebanyak 9 orang (37,50%) dengan kategori cukup, kelas interval 3-5 sebanyak 5 orang (20,83%) dengan kategori kurang dan kelas interval 0-2 sebanyak 2 orang (8,33%) dengan kategori kurang sekali.

Pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *long passing*, dari hasil *post-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 5, nilai tertinggi 17, rata-ratanya adalah 11,04 dan standar deviasinya adalah 3,37. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
12 – 14	8	33,33	Baik Sekali
9 – 11	11	45,83	Baik
6 – 8	3	12,50	Cukup
3 – 5	2	8,33	Kurang
0 – 2	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Berpedoman pada tabel 6, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval 12-14 sebanyak 8 orang (33,33%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9-11 sebanyak 11 orang (45,83%) dengan kategori baik, kelas interval 6-8 sebanyak 3 orang (12,50%) dengan kategori cukup, kelas interval 3-5 sebanyak 2 orang (8,33%) dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah dideskripsikan di atas merupakan data *pretest* ketika sampel belum menerima perlakuan berupa metode latihan *drill*. Selanjutnya

memberikan perlakuan bentuk metode latihan *drill* terhadap sampel selama 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (3,75) > t_{tabel} (1,714)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 18. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh.

Shooting merupakan bagian penting dari permainan sepak bola, karena kemenangan permainan sepak bola ditentukan oleh bola yang masuk ke gawang lawan. Menurut (Pratama, 2023) akurasi shooting adalah keterampilan seorang pesepak bola menselaraskan arah tendangan bola ke target yang diharapkan sesuai dengan kondisi atau situasi yang memungkinkan mencetak goal, akurasi menunjukkan seberapa tepat bola mengenai sasaran tembak. (Susanto et al., 2021) menjelaskan bahwa metode latihan *drill* atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan.

Menurut (Effendy et al., 2022) metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk bisa memperoleh suatu keterampilan tertentu. Metode latihan *drill* menurut (Anwar et al., 2022) metode latihan *drill* merupakan suatu cara mengajar atau melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode *drill shooting* adalah suatu cara atau proses latihan menendang bola untuk menghasilkan gol. Menurut (Mielke, 2007) dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan shooting ke gawang.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang diungkapkan (Mielke, 2007) Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus rela meluangkan waktu berjam-jam untuk melakukan shooting ke arah gawang. Dalam melakukan shooting tidak hanya mengandalkan kekuatan dari shooting tersebut tetapi ketepatan dalam melakukan tendangan ke arah gawang pun sangat penting, juga lebih mudah menciptakan gol dengan arah yang sesuai dengan kehendak

kita. Ketepatan menurut (Raharjo, 2018) ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang akan dihadapi dan dikehendaki.

Dari apa yang telah didapatkan melalui penelitian jelas bahwa latihan *drill* memberi peran yang sangat baik terhadap kemampuan *shooting*, karena latihan *drill* meningkatkan akurasi yang diperlukan ketika hendak melakukan *shooting*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh dengan skor rata-rata 8,04 pada *pre test*, dan skor rata-rata 11,04 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,714$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode latihan *drill* yang dilaksanakan meningkatkan latihan kemampuan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Disarankan kepada bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *shooting* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *drill*. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Ototungkai 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.

- Anwar, A., Susianti, E., & Ma'mun, S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 48–58
- 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
- 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.
- Effendy, A. R., Fallo, I. S., & Ding, O. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal JSA*, 1(1), 1– 10.
- 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
- Mielke. D. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- 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.
- Okilanda, A. ., Dlis, F. ., Humaid, H. ., & Putra, D. D. . (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89
- 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.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177.
- 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. Lofthesnes, 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>
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Umar. 2018. Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 TAHUN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.