

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Ketepatan Shooting Pemain SepakBola

Qais Althaf Azzare Wahyu Nugraha^{1*}, Alex Aldha Yudi², Eval Edmnizal³, Ikhwanul Arifan⁴

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

Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: qaisalthafawn@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah *shooting* tendangan pemain yang lemah dan belum tepat sasaran, sebanyak 10 kali pemain SKO Sumbar melakukan *shooting* dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak *shooting off target* dengan hasil 8 kali, yang berakibat kekalahan dari tim SKO Sumbar U16. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pemain SepakBola SKO Sumbar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dari penelitian yaitu pemain SKO Sumbar yang berjumlah 60 orang dengan rincian populasinya dengan pemain SKO Sumbar U-16 berjumlah 22 orang dan pemain SKO Sumbar U-18 berjumlah 38 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*. Maka pemain yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* atlet SKO Sumbar dengan skor rata-rata 45 pada *pre test*, dan skor rata-rata 73 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,00 > t_{tabel} = 1,721$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan kekuatan otot tungkai yang dilaksanakan meningkatkan ketepatan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci : Latihan Kekuatan Otot Tungkai; Ketepatan Shooting

The Effect of Leg Muscle Strength Training on Soccer Players' Shooting Accuracy

ABSTRACT

The problem in this study is that the player's shooting kicks are weak and have not been on target, as many as 10 times the SKO Sumbar players shot and it can be concluded from the results of the table above that more shooting off target with the result 8 times, which resulted in a defeat for the SKO Sumbar U16 team. This study aims to see the effect of leg muscle strength training on the shooting accuracy of SKO Sumbar Football players. This type of research is a quasi-experimental. The population of the study is SKO Sumbar players totaling 60 people with a population breakdown of 22 SKO Sumbar U-16 players and 38 SKO Sumbar U-18 players. The sampling technique is propositional sampling. So the players who became the sample in this study amounted to 22 people. The research instrument used a shooting accuracy test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study are that there is an effect of leg muscle strength training on the shooting accuracy of SKO Sumbar athletes with an average score of 45 in the pre-test, and an average score of 73 in the post-test. This is significantly proven, where after conducting the "t" test, the results obtained were $t_{hitung} = 8.00 > t_{tabel} = 1.721$. So, H_0 is rejected while H_a is accepted. In conclusion, with the leg muscle strength training carried out, shooting accuracy was increased so that the test carried out in the final test experienced maximum improvement.

Keyword : Leg Muscle Strength Training; Shooting Accuracy

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. Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Edmizal, 2020). 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 meningkatkan perlindungan fisik. Namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga yang mengendalikan sebagian besar kehidupan sehari-hari memiliki penyerapan besar dalam hidup, baik dari perspektif penggemar maupun dari perspektif penggemar. Fasilitas khusus untuk mencapai banyak bahan sehat dan manfaat fisik (Okilanda, 2020).

Olahraga adalah salah satu forum dengan nama ahli. Praktek adalah pekerjaan aktif yang dapat menyediakan energi untuk meningkatkan tubuh, pikiran, dan dunia lain dalam kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Pelatihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Olahraga bisa membuat Anda benar-benar baru. Olahraga ini memberikan jiwa dan tubuh yang kuat dan bergizi, dan untuk menemukan solusi untuk semua masalah yang kompleks, menghadapi perubahan dan membentuk kepribadian yang sehat untuk menjadi kaku dan kreatif (Sin, 2016).

Olahraga adalah alat yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, terutama untuk generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga umumnya merupakan jenis pekerjaan nyata yang serius (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan tambahan, keterbatasan, dan keterampilan dasar (Jamudin et al., 2021). Ini olahraga 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). Desain strategis latihan permainan sepak bola memegang peranan

penting bagi para pemain, karena dapat berkontribusi pada proses latihan yang efektif dan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola (Alex, dkk., 2024).

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).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain karena *shooting* merupakan salah satu bagian terpenting dalam permainan sepakbola untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan baik

dalam keadaan bermain normal maupun dalam keadaan bola *set piece* (bola mati) seperti tendangan bebas maupun tendangan penalti.

Penulis memilih kekuatan otot tungkai sebagai faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* bola. Dalam permainan sepak bola, *shooting* harus dilakukan dengan keras dan tepat. Keberhasilan cepatnya laju bola ditentukan oleh kekuatan otot tungkai saat melakukan *shooting*. Agar *shooting* menjadi keras dan cepat tentu dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Kekuatan otot tungkai menjadi dasar *shooting* seorang pemain sepak bola agar menghasilkan shooting yang keras dan terarah. Tanpa pijakan otot tungkai yang kuat pemain sepak bola bisa mengalami cedera pada saat *shooting* ke gawang.

Berbicara tentang Sekolah keberbakatan olahraga atau SKO Sumbar, berdiri pada tahun 2015, SKO Sumbar itu sendiri sebenarnya Club Academy yang sudah ada akta pendirian yang dibawah naungan Sekolah SMAN 4 Sumatera Barat, Sekolah keberbakatan olahraga ini salah satu tim sepakbola yang cukup terkenal dikalangan kategori pelajar maupun kategori umum di Sumatera Barat, di Sumatera Barat sepakbola juga sudah menjadi suatu olahraga terpopuler oleh masyarakat karna sudah banyak di pertandingan. Sekolah keberbakatan olahraga atau SKO Sumbar merupakan salah satu tim sepakbola di Sumatera Barat yang sering mengikuti kompetisi baik di provinsi maupun luar provinsi. Salah satu prestasi yang diraih tim SKO Sumbar yaitu liga sentra Indonesia di malang pada 1-10 Oktober 2022, tim SKO Sumbar berhasil membawa pulang juara 1, liga topskor pada Maret-Juni 2023 tim SKO Sumbar berhasil membawa pulang juara 3.

Dalam perjalanan waktu, masyarakat mulai mengenal Sekolah keberbakatan olahraga atau SKO Sumbar. Saat ini, SKO Sumbar memiliki total 60 siswa, dengan 24 di antaranya berasrama dan sisanya adalah siswa mandiri. Siswa-siswa ini datang dari berbagai kabupaten dan kota di Sumatera Barat, serta sebagian dari Provinsi tetangga seperti Sumatera Utara dan Jambi, yang mempercayakan anak-anak mereka untuk berlatih sepakbola bersama SKO Sumbar.

Bertolak dari pengamatan penulis ketika melakukan observasi tim SKO Sumbar U16 ditemukan bahwa dalam hal *shooting* tendangan pemain belum tepat kesasaran,

dapat dilihat data observasi yang dilakukan, terdapat beberapa kategori hasil tembakan yaitu:

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 10 kali pemain SKO Sumbar melakukan *shooting* dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak *shooting off target* dengan hasil 8 kali, yang berakibat kekalahan dari tim SKO Sumbar U16.

Masalah tersebut tentu saja tidak datang dengan sendirinya, tetapi akan dipengaruhi atau terkait oleh beberapa faktor. Secara garis besar termasuk kedalam faktor Internal dan eksternal, dimana faktor internal terkait kondisi fisik, mental, teknik, dan inteligens. Seperti kurangnya kekuatan otot tungkai pada pemain saat melakukan *shooting*, bola yang di tendang tidak maksimal dan dengan mudah dikuasai oleh penjaga gawang lawan yang disebabkan karena posisi pada saat melakukan *shooting* pemain berdiri lurus dan sedikit kaku, sehingga tidak ada memberikan kekuatan yang berarti pada saat melakukan *shooting*.

Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal (Argantos, 2017). Sedangkan dalam faktor eksternal diantaranya kualitas pelatih, motivasi pemain, sarana dan prasarana yang lengkap, serta dalam penelitian Hussain et al., (2022) yang mengatakan pula bahwa gizi yang baik dan berkualitas akan mendukung *shooting* yang baik pula, dan metode latihan yang dipergunakan juga sangat mempengaruhi untuk peningkatan kemampuan *shooting*. Selanjutnya pelatih harus mempunyai ilmu serta kemampuan dalam menyikapi kejadian yang ditemukan pada saat proses latihan berlangsung.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMAN 4 Sumbar, lapangan PSTS Tabiang, Lapangan Brandon dan lapangan Simpang Tinju pada pukul 14.00 – 18.00 wib. Populasi dari penelitian yaitu pemain SKO Sumbar yang berjumlah 60 orang dengan rincian populasinya dengan pemain SKO Sumbar U-16 berjumlah 22 orang dan pemain SKO Sumbar U-18 berjumlah 38 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*. Maka pemain yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrument penelitian menggunakan tes

ketepatan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting*, dari hasil *pre-test* ketepatan *shooting* diperoleh nilai terendah 10, nilai tertinggi 90. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>96	0	0	Sangat Baik
71 – 95	2	9,09	Baik
47 – 70	10	45,45	Cukup
22 – 46	4	18,18	Kurang
<21	6	27,27	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

Berpedoman pada tabel 5, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dengan kelas interval 71-95 sebanyak 2 orang (9,09%) dengan kategori baik, kelas interval 47-70 sebanyak 10 orang (45,45%) dengan kategori cukup, kelas interval 22-46 sebanyak 4 orang (18,18%) dengan kategori kurang, dan kelas interval <21 sebanyak 6 orang (27,27%) dengan kategori sangat kurang.

Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting*, dari hasil *post-test* ketepatan *shooting* diperoleh nilai terendah 50, nilai tertinggi 100. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>96	2	9,09	Sangat Baik
71 – 95	6	27,27	Baik
47 – 70	14	63,64	Cukup
22 – 46	0	0	Kurang
<21	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	22	100	

Berpedoman pada tabel 6, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dengan kelas interval >96 sebanyak 2 orang (9,09%) dengan kategori sangat baik, kelas interval 71-95 sebanyak 6 orang (27,27%) dengan kategori baik, dan kelas interval 47-70 sebanyak 14 orang (63,64%) dengan kategori cukup.

PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah dideskripsikan di atas merupakan data *pretest* ketika sampel belum menerima perlakuan berupa metode latihan kekuatan otot tungkai. Selanjutnya memberikan perlakuan bentuk latihan kekuatan otot tungkai terhadap sampel selama 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (8,00) > t_{tabel} (1,721)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 22. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* atlet SKO Sumbar.

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.

Kekuatan otot tungkai ini sangat berpengaruh terhadap ketepatan shooting sehingga ini perlu diperhatikan pada setiap latihannya dan diperlukan peningkatan untuk ketepatan shooting menggunakan latihan-latihan yang tepat sehingga nantinya hasil yang didapatkan akan maksimal pada saat melakukan shooting, karena syuting yang baik ialah shooting yang keras dan tepat sehingga tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal tersebut didukung oleh beberapa pendapat sebagai berikut: Dalam melakukan shooting atau menendang ke arah gawang terdapat beberapa otot yang bekerja atau di pergunakan untuk melakukan shooting yaitu otot tungkai karena panjang otot yang bagus akan lebih dominan melakukan shooting dan dapat menghasilkan tendangan shooting yang keras dan kuat (Ramadhani 2017). Shooting yang baik agar dapat menciptakan gol harus memadukan antara kekuatan dan akurasi

tembakan agar shooting sulit diantisipasi oleh kiper lawan, dimana shooting ini dapat dilakukan oleh berbagai bagian kaki jadi dalam permainan futsal ini teknik shooting ini adalah teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dan juga melibatkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik (Seri Rezki Fauziah, 2019).

Kekuatan otot tungkai yaitu tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai dimana tegangan atau beban yang melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan suatu otot dimana power otot tungkai yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai faktor yang nantinya akan menentukan ketepatan tembakan bola ke gawang dimana sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga nanti dapat mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki (Ardiansyah 2020). Karena kemampuan fisik berhubungan dengan power otot tungkai yang akan memengaruhi penampilan seseorang dalam latihan gerakan keterampilan, maka dapat dikatakan bahwa kekuatan dari otot tungkai yang baik menjadi salah satu syarat keberhasilan bagi seseorang menembakan bola ke gawang (Supriyanto, Fadlani, and Fepriyanto 2023), power yaitu kemampuan otot memberikan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang relatif sangat cepat (Rahmayanti, 2024)

Dari apa yang telah didapatkan melalui penelitian jelas bahwa latihan kekuatan otot tungkai memberi peran yang sangat baik terhadap ketepatan *shooting*, karena latihan kekuatan otot tungkai 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 kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* atlet SKO Sumbar dengan skor rata-rata 45 pada *pre test*, dan skor rata-rata 73 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,00 > t_{tabel} = 1,721$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan kekuatan otot tungkai yang dilaksanakan meningkatkan ketepatan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Bagi atlet yang masih mempunyai ketepatan *shooting* kurang dapat meningkatkan dengan latihan kekuatan otot tungkai. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Daya ledak 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.
- Alex. 2024. *How can Small Sided Game training methods (3 vs 3 and 6 vs 6) and VO2max affect basic soccer skills? ¿Cómo pueden afectar los métodos de entrenamiento de juego reducido (3 contra 3 y 6 contra 6) y el VO2máx a las habilidades futbolísticas básicas?*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
- 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.
- Ardiansyah, Muhammad. 2020. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal.” *Jendela Olahraga* 5(2):160–67.
- 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
- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54.
- 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.

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.

Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi Psp Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1*, Tahun 2020.

- Rahmayanti. 2024. Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, Vol. 8 (2) 2024 | 740-753
- 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>
- Supriyanto, Nugroho Agung, Roni Fadlani, and Andi Fepriyanto. 2023. “Peningkatan Akurasi Shooting Pemain Ma Al-Amien Jambu Dengan Latihan Target Game Dalam Permainan Futsal.” *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(1):12–22.
- 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.