

## Pengaruh Latihan *First Time Shooting* dan Latihan *Shooting After Back Pass* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang

Novi Kharisma T.N

[iong38889@gmail.com](mailto:iong38889@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstrak

Pada pemain SSB Putra Garuda Rembang akurasi ketika melakukan tehnik *shooting* pemain masih rendah dan belum bisa dikatakan menguasai sepenuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan *first time shooting* dan latihan *shooting after back pass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *two group design*. Untuk Sampel penelitian ini adalah memakai teknik sampel *purposive sampling*, yang diambil pada penelitian ini pemain SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang U-14 yang berjumlah 20 anak. Sedangkan populasi berjumlah 40 anak. Instrumen yang digunakan yaitu tes akurasi *shooting* ke gawang dengan sasaran yang telah di tentukan sebanyak 5 kali. Analisa data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil uji t test hasil tes kemampuan menembak bola menunjukkan t hitung sebesar 1.926 kurang dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikan sebesar  $0.086 > 0.05$ . Sedangkan untuk kelompok perlakuan *shooting after backpass* menunjukkan t hitung sebesar 8.333 lebih dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikasni sebesar  $0.000 > 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen *shooting after back pass* lebih unggul dengan kenaikan 2,9%. Sedangkan kelompok eksperimen *first time shooting* hanya mengalami kenaikan 1,7%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dengan model latihan *shooting after back pass* lebih efektif meningkatkan kemampuan *shooting* pada anak SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang. Sehingga diharapkan pelatih SSB Putra Garuda Rembang lebih variatif dalam pemilihan model latihan yang digunakan sebagai eskalasi akurasi *shooting* didalam permainan sepak bola dan atlet sepak bola dapat menerapkan latihan *First time shooting* dan latihan *shooting after back pass* untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam sepak bola.

**Kata Kunci** : *First Time Shooting, Shooting After Back Pass, Shooting.*

## **PENDAHULUAN**

Dengan berkembangnya zaman saat ini olahraga juga mengalami kemajuan yang sangat pesat, saat ini hampir semua orang menyukai olahraga. Olahraga telah menjadi salah satu *fashion* yang di gemari oleh masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam olahraga bervariasi, ada yang bertujuan untuk mengisi waktu kosong, rekreasi, kesehatan, kebugaran, adapun yang berolahraga dengan mengikuti sebuah kompetisi untuk mencapai suatu prestasi dan mengharumkan nama negara.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan Nasional dijelaskan pada Pasal 1 ayat (3) yang berbunyi: Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Pengertian sepak bola adalah sebuah permainan yang terdiri dari 11 pemain di dalam satu tim yang bertujuan mencetak skor atau angka sebanyak-banyaknya yang terdiri dari dua babak dengan waktu normal 90 menit. Di dalam sepakbola untuk mencetak angka atau skor diperlukan suatu strategi salah satunya strategi penyerangan, dan tujuan penyerangan dalam sepakbola yaitu melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain wajib menguasai teknik dasar menendang bola kemudian mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan *shooting* dan mencetak skor saat memainkan pertandingan.

Menendang merupakan salah satu dasar permainan sepak bola yang paling penting. Pemain dengan teknik menendang yang baik, akan memengaruhi jalannya pertandingan tersebut secara signifikan. Dalam teknik *shooting* bola seorang pemain juga wajib mempunyai akurasi saat melakukan tendangan, Akurasi adalah kemampuan pemain untuk mengukur dan mengatur sesuatu target agar tepat sasaran. Ketepatan dalam olahraga yaitu kemampuan untuk menentukan sesuatu target agar tepat sasaran.

Pada pemain SSB Putra Garuda Rembang akurasi ketika melakukan teknik *shooting* pemain masih rendah dan belum bisa dikatakan menguasai sepenuhnya,

pada saat latihan berlangsung kondisi fisik pemain kurang baik, sehingga saat mendapatkan peluang di depan gawang *shooting* yang dilakukan pemain saat latihan masih melebar, melewati gawang atau dapat terbaca oleh pemain bertahan lawan, pelatih dalam memberikan program latihan kurang bervariasi menjadikan pemain kurang antusias dan mudah bosan, belum terbentuknya mental yang sangat kuat pada pemain sewaktu melakukan *shooting*, perlu di adakan nya suatu penelitian tentang variasi latihan *shooting* dalam permainan sepak bola dan pembaruan porsi program latihan berguna mengasah kemampuan kognitif dan psikomotorik pada pemain SSB. Akurasi adalah kemampuan pemain untuk mengukur dan mengatur sesuatu target agar tepat sasaran.

Berdasar observasi dan wawancara di SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang, Pada kelompok umur 13-14 tahun masih berulang kali salah melakukan operan kepada temannya, menyebabkan bola sangat mudah di rebut oleh pemain lawan. Banyak juga dijumpai pemain tidak bisa menjadikan peluang di depan gawang menjadi gol karena tendangan yang di lakukan masih jauh dari gawang. Program latihan yang digunakan masih belum layak sesuai standart tentang melatih akurasi *shooting*, walaupun sudah diberikan latihan passing berpasangan yang menjadikan anak SSB terkesan membosankan dan dilakukan berulang-ulang serta tidak ada variasi latihan lain. Umur di bawah 15 tahun adalah salah satu yang pas untuk mengembangkan tehnik dasar bermain sepak bola, karena usia dibawah 15 tahun sangat ideal bagi pemain menerima program latihan yang di berikan pelatih bukan hanya materi tentang tehnik dasar sepakbola namun juga variasi-variasi latihan lain yang mudah dilakukan agar menjadi pengembangan diri pada pemain.

Pada mata kuliah pemanduan bakat dan pembinaan usia dini faktor yang memengaruhi keberhasilan pembinaan yaitu adanya atlet potensial dan memiliki bakat. Pembinaan tersebut bertujuan agar anak bisa mencapai suatu prestasi yang bermanfaat bagi negara dan dirinya sendiri. Pengembangan model latihan ketepatan tendangan ini nantinya akan berguna bagi pelatih untuk dijadikan program latihan SSB dan dapat menambahkan variasi latihan *shooting*, sehingga tidak menjadikan pemain bosan saat menerima program latihan yang di berikan. Tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk memperbarui program latihan yang lama dengan

menambah variasi latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk kelompok umur 10-15 tahun dengan tujuan memperbaiki kemampuan menendang. Variasi-variasi yang dikembangkan tentunya akan digunakan pelatih sebagai pelatihan sepakbola yang maju dan inovatif.

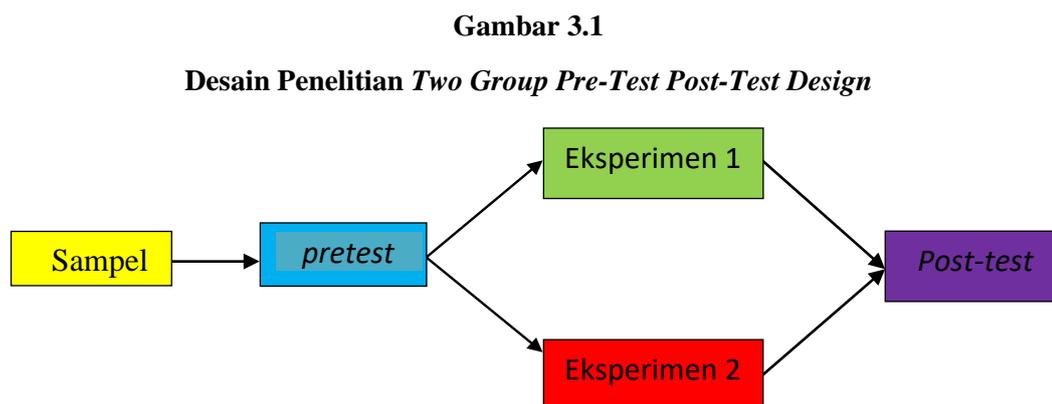
Berdasarkan dari observasi di SSB Putra Garuda Rembang terdapat 16 dari 40 anak yang hadir pada tanggal 08 September 2020 dan hanya terdapat 5 atlet yang sangat menguasai teknik *shooting* dengan presentase sangat baik untuk ketiga teknik dasar *shooting* tepat sasaran ke gawang, 3 atlet lainnya juga menunjukkan presentase yang cukup baik dengan catatan hanya menguasai kedua teknik dasar *shooting* saja, dan untuk sisanya (delapan atlet) belum sama sekali menguasai. Artinya dari semua atlet yg sudah melakukan teknik dasar *shooting* hanya *Stand* (berdiri di belakang bola dengan jarak 4-5 langkah dengan fokus menitik beratkan kekuatan pada kaki) yang rata-rata sudah bisa dikuasai seorang atlet, untuk *Step* (melangkah / awalan langkah yang baik akan menghasilkan kekuatan tendangan, memperbesar stabilitas, serta arahnya terkontrol) dan *Follow Trough* (gerakan lanjutan setelah menendang bola) atlet di SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang masih belum sepenuhnya menguasai hanya beberapa saja yang sudah mampu melakukan dengan tendangan *on target* ( tepat sasaran/ gawang).

Uraian masalah utama di sini ada dua faktor yaitu *Step* dan *Follow Trough*, atas dasar permasalahan tersebut penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *First Time Shooting* dan Latihan *Shooting After BackPass* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang”.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono, (2017: 114) desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Metode ini digunakan untuk pengaruh penggunaan Latihan *First Time Shooting* dan Latihan *Shooting After Backpass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang. Sedangkan untuk penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pre-Test Post-Test Design*. Menurut

Arikunto, (2013: 124) *Two Group Pre-Test Post-Test Design* adalah desain penelitian yang terdapat pre-test dan post-test setelah diberi perlakuan. Berikut merupakan gambaran desain penelitian *Two Group Pre-Test Post-Test Design* (Arikunto, 2013: 124) yaitu:



Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan alat tes dan pengukuran. Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes (Suharsimi Arikunto, 2010:266). Jadi untuk penelitian ini pengambilan data menggunakan tes kemampuan ketepatan *shooting*, yaitu dengan tes menembakkan bola ke target yang sudah di beri skor. Properti yang digunakan antara lain: bola, meteran, gawang, nomor skor, tali rafia. Tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Dalam penelitian ini instrument penelitiannya dalam mengambil data yaitu tes akurasi tendangan ke gawang menembakkan bola ke gawang yang sudah di beri skor sebanyak 5 kali setelah itu hasilnya dijumlahkan. Adapun teknik dokumentasi yaitu dengan daftar presensi Atlet SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang, nilai *Pretest* dan hasil *Posttest shooting* ke gawang, serta dokumen lainnya berupa kegiatan yang diambil dengan foto dan video.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian adalah tes menembakkan bola ke gawang dengan sasaran yang telah diberi skor (Nurhasan dalam Nurrachman S.M 2017: 51). Adapun untuk validator yaitu pelatih berlisensi yaitu Erick Ardiles dan Dosen yang ahli di bidangnya yaitu Bapak Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd. Analisis Data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Lapangan Sepakbola Bongcino Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Oktober - tanggal 16 November 2021 dengan rincian 14 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Adapunsampel adalah atlet sepak bola Putra Garuda Rembang yang berjumlah 20 pemain berumur dibawah 14 tahun dan telah mendapatkan program latihan teknik dasar sepak bola terkhusus teknik latihan *shooting*. Teknik pengumpulan data memakai Tes *Shooting* Sepak bola dengan *treatment* Latihan *First Time Shooting* dan latihan *Shooting After Backpass*. Selanjutnya pemecahan kelompok *treatment* dari 20 pemain diberikan peringkat sesuai nilai pre-test nya lalu di pasangkan memakai rumus A-B-B-A menjadi 2 kelompok dan menjadi pasangan yang sesuai untuk diberikan *treatment* dan setiap kelompok berjumlah 10 orang atlet. Perlakuan atau eksperimen diberikan 3 kali pertemuan dalam seminggu selama kurang lebih 2 bulan untuk melaksanakan latihan pada masing-masing kelompok. Adapun tabel hasil penelitian sebagai berikut:

### 1. Kemampuan *Shooting* Bola Pada SSB Putra Garuda Rembang

**Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Shooting**

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	N
<b><i>Pretest Shooting</i></b>					
<i>First Time Shooting</i>	3	26	11.40	6.586	10
<i>Shooting After Backpass</i>	4	21	10.90	5.567	10
<b><i>Posttest Shooting</i></b>					
<i>First Time Shooting</i>	8	21	13.10	4.886	10
<i>Shooting After Backpass</i>	8	25	13.80	5.554	10

Sumber : Data primer yang diolah, 2021.

Keterangan tabel 4.2 terdapat 2 (dua) kelompok data antara kelompok perlakuan latihan *First Time Shooting* dan latihan *Shooting After Backpass*. Hasil penelitian kemampuan shooting sebelum diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan *First Time Shooting* menunjukkan rata-rata skor yang didapat pada kemampuan shooting bola sebesar 11,40, skor minimal sebesar 3 dan maksimal sebesar 26 dengan nilai standar deviasi sebesar 6.586. Sedangkan untuk kelompok perlakuan *Shooting After Backpass* menunjukkan rata-rata skor yang didapat pada kemampuanshooting bola sebesar 10,90, nilai terendah sebesar 4 dan nilai

tertinggisebesar 21 dengan nilai standar deviasi sebesar 5.567. Sedangkan rata-rata waktu yang diperoleh pada penelitian kemampuan shooting sebelum diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan *First Time Shooting* menunjukkan rata-rata skor yang didapat pada kemampuan shooting bola sebesar 13,10, skor minimal sebesar 8 dan maksimal sebesar 21 dengan nilai standar deviasi sebesar 4.886. Sedangkan untuk kelompok perlakuan *Shooting After Backpass* menunjukkan rata-rata skor yang didapat pada kemampuan shooting bola sebesar 13,80, nilai terendah sebesar 8 dan nilai tertinggi sebesar 25 dengan nilai standar deviasi sebesar 5.554.

## 2. Uji Normalitas

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<b>Pretest</b> First Time Shooting	0.413	Normal
Shooting After Backpass	0.600	Normal
<b>Posttest</b> First Time Shooting	0.111	Normal
Shooting After Backpass	0.157	Normal

Sumber : Data yang diolah 2021.

Berdasar tabel 4.3 terkait hasil uji normalitas probabilitas atau signifikansi pada kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* nilai sig. lebih besar dari 0.05. dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

## 3. Uji Homogenitas

**Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas**

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest Shooting</i>	0.761	Homogen
<i>Posttest Shooting</i>	0.746	Homogen

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 4.4 terkait hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Signifikansi sebesar 0.761 dan 0.746, artinya data penelitian ini secara keseluruhan bersifat homogen atau sama karena nilai probabilitas diatas 0.05.

## 4. Uji Hipotesis

**Tabel 4.5 Hasil Uji-t *pretest* dan *posttest shooting***

Kelompok Pre-Post	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Latihan <i>First Time Shooting</i>	1.926	2.086	0.086	Tidak Berpengaruh

Latihan				Berpengaruh Signifikan
<i>Shooting After Backpass</i>	8.333	2.086	0.000	

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 4.5 terkait hasil uji t test hasil tes kemampuan menembak bola pada siswa SSB Garuda Putra pada kelompok perlakuan latihan *First Time Shooting* menunjukkan t hitung sebesar 1.926 kurang dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikasni sebesar  $0.086 > 0.05$ . Artinya terdapat tidak terdapat pengaruh secara signifikan latihan *First Time Shooting* terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam bola pada siswa SSB Garuda Putra Rembang. Sehingga hipotesis yang pertama ( $H_0$  dtiolak) bahwa latihan *First Time Shooting* tidak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola pada pemain SSB Garuda Putra Rembang. Sedangkan untuk kelompok perlakuan *Shooting After Backpass* menunjukkan t hitung sebesar 8.333 lebih dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikasni sebesar  $0.000 > 0.05$ , artinya terdapat pengaruh pemberian perlakuan latihan *Shooting After Backpass* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa SSB Garuda Putra Rembang. Maka hipotesis kedua diterima ( $H_a$  diterima).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dan pembahasan bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa Hasil uji t test hasil tes kemampuan menembak bola menunjukkan t hitung sebesar 1.926 kurang dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikan sebesar  $0.086 > 0.05$ . Sedangkan untuk kelompok perlakuan *shooting after backpass* menunjukkan t hitung sebesar 8.333 lebih dari t tabel sebesar 2.086 dan nilai signifikasni sebesar  $0.000 > 0.05$ . Jadi, model latihan *First time shooting* tidak berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pada anak sepak bola SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang tahun 2021. Model latihan *Shooting After Back Pass* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada anak sepak bola SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang tahun 2021. Model latihan *Shooting after back pass* lebih baik daripada model latihan *First time shooting* terhadap kemampuan *shooting* anak SSB Putra Garuda Sumberjo Rembang tahun 2021.

Dari kesimpulan di atas, saran yang diberikan untuk pelatih terhadap hasil penelitian ini yaitu sebagai bahan latihan supaya lebih variatif dalam pemilihan model latihan yang digunakan sebagai peningkatan kemampuan menendang dalam permainan sepak bola. Bagi pemain sepak bola diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan latihan untuk menerapkan latihan *First time shooting* dan latihan *shooting after a back pass* untuk peningkatan kemampuan *shooting* dalam sepak bola. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan acuan bahan referensi di penelitian selanjutnya serta menambahkan suatu variabel lain sebagai pembanding dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sepak bola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alqadri, Saifudin, & Abdurrahman. 2017. Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa SMA Negeri 1Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*.
- Andiyana, A.M. 2019. Perbedaan Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak dan Bola Diam Terhadap Ketepatan *Shooting* SSB Pelangi Ungaran Kelompok Umur 10-12 Tahun Tahun 2019. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Anggraini, M. 2019. Penerapan *Four Goal Games* Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 07, No 03 Tahun 2019.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fathony, N. 2016. Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola di MAN

Pacitan Kabupaten Pacitan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Firman, M. 2016. Pengaruh Latihan *First Time Shooting* dan Latihan *Goal to Goal Shooting Game* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepakbola U-15 SSB Patriot Medan 2015. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Hasibuan, M.I. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting After A Receiving* Dengan Latihan *Shooting After Back Pass* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun SSB PT. Herpinta Tahun 2015 Labuan Batu. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Heriyanto, L. 2016. Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok Tahun 2016. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husni, M.M. dkk. 2019. Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Jurnal Patriot*. Vol. 1 No. 2.
- Islahudin, H. 2012. Tingkat Keterampilan Bermain Sepak bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola di SMA Negeri 1 Rembang Kab. Purbalingga. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maryatun, T. 2015. Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kragan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepak bola. Instrumen Tes Shooting Bobby Charlton*. Bandung: Pakar Raya.
- Nugroho, S.E.A. 2019. Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain SSB Satria Pandawa Kelompok Umur 13-15 Tahun. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Nurrachman, M.S. 2017. Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Bergerak dan Bola diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang SSB Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun. *E Journal*.
- Rahman, S. 2016. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan *Balsom Agility Test* Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santoso, N. 2013. Tingkat Keterampilan *Passing-Stoping* Dalam Permainan Sepak bola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 10, Nomor 2, November 2014.

- Setiawan, R.Y. 2013. Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepak bola di SSB HW U-15 Kulon Progo. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sriyanto, 2012. Upaya Meningkatkan Kemampuan Memahami Bangun Datar Dan Ruang Dengan Metode Contextual Teaching and Learning (CTL) Pada Pembelajaran Matematika Kelas V SD N Sekaran Wonosari Klaten Tahun Pelajaran 2011/2012. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistio, D. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing, Dribbling*, dan *Shooting* Pada Pemain Sepak bola SSB Putra U 10-12 Tahun di Kabupaten Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 3 (2) 2019.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widayat, W. 2013. Tingkat Keterampilan Bermain Sepak bola Siswa Peserta Ekstakulikuler Sepak bola di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.