

Hubungan Daya Ledak Otot, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Ketepatan Shooting SepakBola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Sulang

Rizky Eko Aji Widiyanto

reko90239@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Menganalisis hubungan antara kekuatan otot kaki, koordinasi pergelangan kaki dan keseimbangan dan akurasi tembakan sepak bola merupakan tujuan dari penelitian ini. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode tes. Sebanyak 24 sampel siswa dari SMPN 1 Sulang digunakan dalam teknik pengambilan sampel. Analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini memberikan rata-rata 4,60 dan rata-rata 2,3 untuk daya ledak otot tungkai. Skor rata-rata untuk koordinasi mata-kaki adalah 3,28, dan skor keseimbangan siswa rata-rata adalah 33,32. T-hitung dampak ledakan otot tungkai terhadap akurasi menembak siswa adalah 1,020, yang kurang dari t-tabel 2,063, dan nilai signifikansi adalah $0,319 > 0,05$. Koordinasi mata-kaki menunjukkan T-score 2,191, lebih tinggi dari T-tabel 2,063, dengan nilai signifikansi $0,017 < 0$. Koordinasi mata-kaki menunjukkan t hitung 0,07 kurang dari t tabel 2,063 dan nilai signifikansi $0,995 > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh daya ledak otot kaki dan keseimbangan terhadap akurasi menembak. Sedangkan koordinasi pergelangan kaki mempengaruhi akurasi menembak siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Sulang. Koordinasi mata-kaki menunjukkan t hitung sebesar 0,07 kurang dari t tabel sebesar 2,063 dan nilai signifikansi sebesar $0,995 > 0,05$. Simpulan antara lain tidak terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan shooting. Sedangkan koordinasi mata kaki hubungan terhadap hasil ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Sulang.

Kata kunci: Daya Ledak Otot, Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Ketepatan *Shooting*.

PENDAHULUAN

Sepak bola untuk mencapai kesuksesan yang baik, perlu menguasai keterampilan sepak bola dasar sebagai pendukung. Untuk meningkatkan kinerja maksimum dalam olahraga, atlet harus memperhatikan faktor-faktor yang menentukan. Sebagai faktor penentu, tiga faktor penting dapat disebutkan, yaitu, kondisi fisik atau kebugaran tubuh, ketepatan teknik shooting dan masalah lingkungan. Tidak mungkin teknologi olahraga apa pun berkembang dengan cepat, dan itu harus melalui proses pelatihan jangka panjang, tidak terkecuali sepak bola (Dahlan *et al.*, 2020:128).

Kemampuan teknik dasar pada setiap bidang olahraga tidak dapat dikembangkan secara kilat, beberapa proses harus dilalui guna tercapainya kondisi fisik yang optimal. Sepak bola memerlukan kemampuan teknik yang baik namun tidak dapat dikuasai dalam waktu singkat. Usia profesional untuk pemain sepak bola adalah 4 hingga 16 tahun. Pemain berusia 10 hingga 18 tahun harus mempelajari berbagai bentuk keterampilan sepak bola dasar selama proses pelatihan sepak bola sehingga mereka memiliki kemampuan yang baik. Pemain dengan fundamental sepak bola yang baik tidak akan mengalami kendala permainan, seperti kontrol bola, dribbling, passing, shooting (Raharjo, 2018:165).

Shooting sepak bola sebagai teknik dasar dalam permainan wajib dimiliki oleh pemain guna menciptakan gol dengan kaki. Biasanya digunakan dalam permainan sepak bola, keterampilan yang wajib adalah menembak. Tembakan bola adalah ketika seorang pemain mencoba mencetak gol melawan lawan dengan menendang kakinya. Dari sisi penyerangan, sepak bola memiliki tujuan menciotakan gol ke gawang lawan. Pemain harus menguasai keterampilan dasar menembak bola (*shooting*) serta meningkatkan seperangkat teknik menembak untuk mencetak gol dengan menembak dari posisi yang berbeda di lapangan (Maulana, 2020:221).

Unsur fisik yang mendukung permainan sepak bola khususnya saat melakukan *shooting* dalam sepak bola banyak dipengaruhi oleh faktor. Mashud *et al* (2019) menjelaskan kemampuan daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang mempengaruhi. Pada penelitian Afrinaldi *et al* (2021) menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi akurasi *shooting*. Daya ledak otot dalam olahraga dianggap sebagai faktor terpenting dalam kaitannya dengan semua hasil kinerja baik bagi individu maupun kelompok yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dalam olahraga, terutama sepak bola, dan oleh karena itu merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan dalam beberapa olahraga (Ramos *et al.*, 2020:834).

Kemudian shooting dalam sepak bola juga harus didukung dengan koordinasi mata-kaki yang maksimal guna memandu bola tepat ke target yang dituju (Misbahuddin dan Winarno, 2020). Mengingat dengan koordinasi mata dan kaki dapat menyelaraskan hasil pandangan mata yang membidik sasaran pada gawang. Didukung oleh penelitian Pratama (2018) bahwasanya koordinasi merupakan aspek yang dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* bola. Selanjutnya syaraf otak memberikan respon terhadap gerakan pada otot kaki untuk berkontraksi dengan kuat. Hal tersebut yang menyebabkan gerakan menendang bola atau *shooting* dalam sepak bola sesuai dengan arah yang

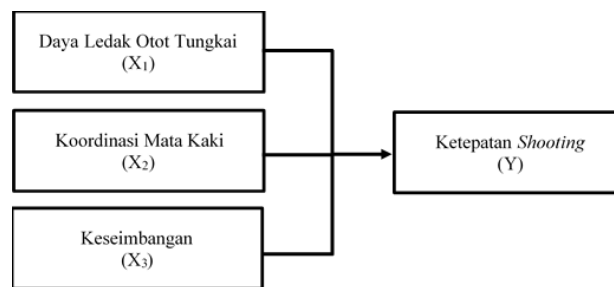
diinginkan pada gawang (Subroto *et al.*, 2021:72).

Permainan olahraga seperti sepak bola keseimbangan tubuh memainkan peran penting dalam permainan olahraga seperti sepak bola, dan keterampilan gerakan memiliki tujuan mereka sendiri. Tubuh harus menjaga stabilitas dan efisiensi yang baik selama gerakan cepat, bahkan dengan mengubah pedoman tugas dan kondisi lingkungan (Herman dan Hasbillah, 2022:24). Keseimbangan dipahami sebagai kemampuan untuk mengendalikan otot dan alat saraf untuk mengarahkan gerakan dengan tepat dan akurat. Putri *et al* (2018) melakukan penelitian dengan data yang diperoleh bahwa keseimbangan dan akurasi shooting. Gerakan cepat dan pergeseran titik tumpu dalam shooting membutuhkan postur yang tidak goyah. (Sinatriyo *et al.*, 2020:8).

Berdasarkan uraian masalah, dari ketiga faktor atau variabel di atas belum diketahui manakah yang paling besar pengaruhnya terhadap ketepatan *shooting*. Dari penelitian terdahulu dan uraian masalah akan dilakukanlah riset tentang hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap hasil ketepatan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Sulang.

METODE PENELITIAN

Studi ini menyelidiki korelasi antara dua variabel yang berbeda, menganalisis hasil pengukuran untuk memastikan tingkat hubungan mereka. Variabel bebas (X) meliputi daya ledak otot tungkai, koordinasi pergelangan kaki, dan keseimbangan, sedangkan variabel terikat (Y) berkaitan dengan kemampuan menembak bola. Rancangan desain riset dirumuskan berikut ini.



Gambar 1 Desain Penelitian

Populasi yang diteliti terdiri dari dua puluh empat siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Sulang. Metode pengambilan sampel yang komprehensif, yang dikenal sebagai total sampling, digunakan, mencakup seluruh populasi. Pendekatan ini biasanya digunakan ketika mempelajari populasi yang relatif sederhana, seperti yang terdiri dari tidak lebih dari lima puluh individu. Sampel penelitian hanya terdiri dari dua puluh lima peserta laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Sulang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes shooting sepak bola sebagai metode pengumpulan datanya. Seperti yang dijelaskan oleh Sepdanius *et al.*, (2019) bola sepak, stopwatch, gawang, penanda angka, tali, dan alat tulis untuk mendokumentasikan hasil dengan cermat merupakan peralatan yang digunakan penelitian. Selain itu, pemeriksaan tambahan meliputi penilaian koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan daya ledak otot kaki. Dalam karya seminalnya, Winarno (2006) memaparkan proses validasi yang dilakukan oleh STO Bandung dengan sangat teliti untuk instrumen tes shooting sepak bola. Perhitungan statistik digunakan untuk menilai validitas dan

reliabilitas tes ini, menghasilkan hasil yang luar biasa. Tes validitas menghasilkan koefisien 0,65, sedangkan reliabilitas tes membanggakan 0,77 yang mengesankan. Setelah data diperoleh, analisis komprehensif dilakukan, mencakup penilaian penting seperti uji normalitas dan uji homogenitas. Aplikasi SPSS versi 26 yang terhormat terbukti sangat berharga dalam melakukan pengujian hipotesis yang diperlukan untuk mendapatkan kesimpulan yang berarti dari penelitian inovatif ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 1 Sulang Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari 2023.

Tabel 1. Distriburi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
13	1	4,0
14	7	28,0
15	17	68,0
Total	25	100

Sumber: Data diolah, 2023.

Tabel 1 menunjukkan data sampel dan diperoleh bahwa terdapat 1 siswa (4,0 %) berusia 13 tahun, 7 siswa (28,0 %) berusia 14 tahun dan 17 siswa (68,0 %) berusia 15 tahun.

Tabel 2. Distriburi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
7	0	0
8	2	8,0
9	23	92,0
Total	25	100

Sumber: Data diolah, 2023.

Tabel 2 menunjukkan terkait distribusi sampel berdasarkan kelas menunjukkan bahwa kelas 8 terdapat 2 siswa atau sebesar (8,0 %) dan kelas 9 terdapat 23 siswa atau sebesar (92,0 %). Hasil penelitian dapat diketahui juga bahwa sampel yang dominan berdasarkan kelas pada penelitian ini yaitu siswa kelas 9.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh capaian skor tes yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Suklang yang dapat disajikan pada berikut ini.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Data Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.
Ketepatan <i>Shooting</i>	1	7	4,60	1,633	5
Daya Ledak Otot Tungkai	1,25	2,65	2,03	0,325	2
Koordinasi Mata-Kaki	1	6	3,28	1,429	3
Keseimbangan	3	76	33,32	22,37	27

Sumber: Data diolah, 2023.

Dari tabel 3 menunjukkan data ketepatan *shooting* beberapa orang terpilih (8%) memamerkan kehebatan yang luar biasa, mendapatkan label "sangat bagus". Kelompok lain (20%) menunjukkan kemampuan yang solid, menempatkan mereka dalam kategori "baik". Sebagian besar (48%) berada dalam batas kecukupan, dianggap sebagai kategori "cukup". Namun, sebagian besar (20%) menunjukkan kinerja yang kurang baik, berada di kategori "kurang". Sayangnya, satu orang (4%) menemukan diri mereka berada dalam batasan kategori "sangat kurang". Di ranah ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Sulang, muncul sekelompok siswa yang menampilkan berbagai bakat dan keterampilan. Di antara mereka, beberapa orang terpilih (20%) menunjukkan kemampuan luar biasa, membuat mereka mendapat gelar terhormat dari kategori "baik". Sebagian besar (44%) masuk dalam kategori kecukupan, yang dianggap sebagai kategori "cukup", sementara sebagian kecil (32%) tertinggal, termasuk dalam kategori "kurang". Hanya satu orang (4%) yang termasuk dalam kategori "sangat kurang" yang tidak beruntung. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Sulang ini tergolong memuaskan.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Data Penelitian

Data Variabel	t hitung	t tabel (N=25)	Nilai Sig.	Nilai Determinasi
Daya Ledak Otot Tungkai	1.020	2.063	0.319	0,104 (10,4%)
Koordinasi Mata-Kaki	2.191	2.063	0.017	
Keseimbangan	0.007	2.063	0.995	

Sumber: Data diolah, 2023.

Berdasarkan data hasil regresi berganda pada variabel daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Sulang, didapatkan nilai t hitung sebesar 1. Angka ini menunjukkan tingkat signifikansi dari hubungan antara variabel daya ledak otot tungkai dengan ketepatan shooting siswa. Dalam analisis regresi, nilai t hitung digunakan untuk menentukan signifikansi statistik dari koefisien regresi. Pada kasus ini, nilai t hitung sebesar 1, menunjukkan bahwa hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan shooting siswa sepak bola SMPN 1 Sulang tidak signifikan secara statistik. Hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap ketepatan shooting siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola di sekolah tersebut.

Namun, perlu dicatat bahwa hasil analisis regresi ini bukan berarti bahwa daya ledak otot tungkai tidak penting atau tidak relevan dalam permainan sepak bola. Terdapat banyak faktor lain yang juga dapat mempengaruhi ketepatan shooting siswa, seperti keterampilan teknik dasar, konsentrasi, dan strategi permainan. Oleh karena itu, walaupun tidak signifikan secara statistik, peningkatan daya ledak otot tungkai tetap dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan performa shooting siswa.

Ketiga, kelompok koordinasi mata-kaki merujuk pada kelompok variabel yang terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki secara bersamaan. Ketiga kelompok variabel ini diuji dengan menggunakan metode statistik, dengan t hitung sebesar 0,07. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang kecil antara kelompok variabel tersebut. Namun, perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil t hitung yang diperoleh, dengan nilai sebesar 0,07, dan dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,063, dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara kelompok variabel koordinasi mata-kaki tidak signifikan. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,995 juga menunjukkan bahwa probabilitas perbedaan yang terjadi secara kebetulan sangat rendah, lebih rendah dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebesar 0,05. Oleh karena itu, hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok variabel koordinasi mata-kaki tidak dapat diterima. Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki secara bersamaan antara kelompok variabel yang diteliti. Meskipun terdapat perbedaan kecil antara kelompok variabel tersebut, perbedaan ini dianggap tidak signifikan secara statistik.

Pembahasan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sulang. Hal ini dikarenakan hasil analisis data diperoleh t hitung sebesar 2,191 lebih dari t tabel sebesar 2,063 dan nilai signifikansi sebesar $0,017 > 0,05$. Artinya hipotesis yang dimunculkan dapat diterima mengingat berdasarkan acuan norma t hitung dan nilai signifikansi yang dipakai terdapat hubungan dari koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sulang. Tidak sejalan dengan rumusan, tujuan dan hipotesis bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan dengan ketepatan *shooting*. Secara statistik, perolehan nilai t hitung kurang dari t tabel dan nilai signifikansi lebih dari acuan norma. Sehingga kedua variabel daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tidak memiliki hubungan dengan ketepatan *shooting*.

Sejalan dengan penelitian Afrinaldi dkk pada tahun 2021 dan Gunadi dkk tahun 2020 koordinasi mata kaki memiliki peran penting dalam akurasi ketepatan shooting dalam permainan sepak bola. Yulianto (2016:16) menjelaskan bahwa teknik menendang atau *shooting* dalam sepak bola disebut sebagai usaha oleh pemain gua mencetak gol ke gawang lawan. Apabila tim sepak bola lebih intens mencetak gol maka kemenangan mudah tercapai. Sebagaimana beberapa penelitian terdahulu bahwa

selain faktor koordinasi mata dan kaki, aspek lain seperti daya ledak otot tungkai dan keseimbangan juga perlu dilatih dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Permainan sepak bola membutuhkan Unsur fisik yang mendukung permainan sepak bola khususnya saat melakukan *shooting* dalam sepak bola banyak dipengaruhi oleh faktor daya ledak otot tungkai. Kemudian untuk mengarahkan bola dengan tepat ke titik gawang yang dituju, *shooting* juga harus didukung oleh koordinasi mata dan kaki yang maksimal. Mengingat dengan koordinasi mata dan kaki dapat menyelaraskan hasil pandangan mata yang membidik sasaran pada gawang. Selanjutnya syaraf otak memberikan respon terhadap gerakan pada otot kaki untuk berkontraksi dengan kuat. Hal tersebut yang menyebabkan gerakan menendang bola atau *shooting* dalam sepak bola sesuai dengan arah yang diinginkan pada gawang.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan penelitian yaitu waktu, jumlah sampel dan tidak meneliti faktor lain yang berkontribusi selain daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Beberapa hal yang memungkinkan dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* siswa dalam bermain sepak bola antara lain kompetensi siswa, aspek keterampilan bermain bola, berat badan, tinggi badan,

fisiologis siswa, indeks massa tubuh siswa dan faktor genetik siswa. Setidaknya hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelaku olahraga khususnya kepada pelatih dan atlet agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar menendang bola dengan tepat dan keras.

Terlepas dari keterampilan teknik dasar bermain sepak bola, adanya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah merupakan wadah minat dan bakat untuk siswa dalam menjaga kondisi fisik. Sebagaimana teori yang dikemukakan oleh (Widiyatmoko & Hadi, 2018) Pendidikan jasmani di luar sekolah mempunyai dampak positif bagi gaya hidup siswa yang sekarang ini kebanyakan kecanduan *game online* dan *gadget*. Pendidikan jasmani dan olahraga melalui ekstrakurikuler memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total daripada hanya menganggapnya sebagai orang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Sehingga bakat dan minat siswa di bidang olahraga dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah (Kusumawardhana et al., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini antara lain (1) tidak terdapat korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sulang, (2) koordinasimata-kaki memiliki korelasi dengan hasil ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sulang, (3) tidak terdapat korelasi antara keseimbangan dengan hasil ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sulang. Saran yang dapat diberikan dalam penelitiandiantaranya bagi pelatih dijadikan bahan referensi guna penggunaan program latihan shooting dan bagipeneliti selanjutnya ditambahkan variabel pembanding untuk meningkatkan akurasi ketepatan shootingsepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Gusri Maulana, R. I. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220–232.
- Herman, & Hasbillah, M. (2022). Hubungan Keseimbangan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Sportify Journal*, 2(1), 9–16.
- Kusumawardhana, B., Wibisana, M. I. N., & Pratama, D. S. (2021). Strategi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Menjaga Kesehatan Metabolik dan Kondisi Fisik Selama Global Pandemi Covid 19. *Seminar Nasional Hasil Penelitian (SNHP) Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas PGRI Semarang*, 396–421.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11649>
- Pratama, A. P. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2).
- Putri, L. S., Syahriadi, & Vai, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Akurasi Shooting Pemain Futsal Latansa Putri Penkabaru. *ASSI: Journal SportScience Indonesia*, 1(1), 54–59.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3),

837–847.repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf

- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Subroto, Nurhidayat, & Kustiawan, A. A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting Sepak Bola pada Mahasiswa UMS. *SMART SPORT: Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 19(1), 71–76.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal SportArea*, 3(2), 140.
- Yulianto. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14–29. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/502>