

PENGARUH MEDIA SASARAN YANG BERUBAH DALAM SHOOTING PERMAINAN SEPAK BOLA

1. Asep Agung Rinaldi (asepagung@student.upi.edu)
2. Tatang Muhtar (tatangmuhtar@upi.edu)
3. Tedi Supriyadi (tedisupriyadi@upi.edu)

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang

ABSTRAK

Berdasarkan masalah yang dilatarbelakangi dengan fakta di lapangan, dari sebagian siswa SDN Citimun I memiliki permasalahan teknik dasar *shooting* yang kurang dikuasai. Sehingga Peneliti mencoba untuk meneliti menggunakan media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola. Peneliti menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Desaign*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrument yang digunakan oleh peneliti yaitu tes *shooting* sasaran yang bertujuan untuk mengukur ketepatan. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan bantuan *software SPSS versi 20*, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$. Dan terakhir secara signifikan memberikan peningkatan terhadap *shooting* permainan sepak bola dengan nilai sig. $(0,000) < 0,05$ dan nilai R-square $0,75 \times 100$, maka peningkatannya 75%.

Kata Kunci: Sasaran yang berubah, *Shooting*, Sepak bola

PENDAHULUAN

Setiap cabang olahraga memiliki program latihan, salah satunya dalam cabang olahraga sepak bola. Dimana latihan sangat penting sekali. Latihan merupakan suatu kegiatan fisik yang mana organ-organ tubuh manusia bergerak. Latihan ini bisa meningkatkan kemampuan seseorang yang mana latihan ini membutuhkan kondisi fisik. Menurut Hadi, Hariyanto, and Amiq (2016, p. 214) "kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya". Jadi kondisi fisik memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan prestasi seorang pemain. Adapun menurut Subarjah (2012) "Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik".

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan sepak bola itu sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. kondisi fisik ini pun perlu mendapat perhatian yang direncanakan dengan matang sehingga kesegaran dalam tubuh mampu meningkatkan fungsional organ pada tubuh. Apalagi dalam permainan sepak bola kondisi fisik itu sangat diperlukan, karena permainan sepak bola ini memerlukan pergerakan yang lebih efektif dan efisien.

Permainan sepak bola adalah permainan yang sederhana dan terpopuler dalam kalangan seluruh masyarakat Indonesia. Permainan sepak bola tersebut dibagi menjadi 2 regu, masing-masing memiliki 11 pemain. Menurut Istofian and Amiq (2016, p. 105) "Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan

menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan". Adapun menurut NOSA and SEPTIAN (2013, p. 1) "Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan". Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa sepak bola permainan yang dimainkan 11 orang yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh tim lawan.

Setelah melakukan observasi di suatu pertandingan sepak bola antara SDN Citimun I melawan SDN Citimun II peneliti melihat dalam tim SDN Citimun I yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola masih banyak permasalahan dalam melakukan *shooting*, diantaranya penempatan kaki pada bola kurang baik, pandangan mata ke sasaran tidak terarah, posisi badan tidak condong kedepan dan penguncian badan tidak baik. Sehingga peneliti mencoba untuk meneliti permasalahan tersebut. Dalam permainan sepak bola seseorang harus memiliki teknik dasar yaitu *shooting*. *Shooting* adalah merupakan suatu teknik dasar untuk melakukan penyerangan ke gawang lawan atau untuk memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan sepak bola tersebut. hal tersebut di kemukakan oleh Tarju and Wahidi (2017, p. 67) "Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*Passing*), menembak ke gawang (*Shooting at the goal*) dan menyapu untuk mengagalkan serangan lawan (*Sweeping*)". Adapun menurut Wood and Wilson (2010, p. 294) "*keeper making these anticipatory movements early enough to give the penalty taker time to extract the necessary information required to formulate an accurate response and adjust his/her kicking action accordingly*". Dari pemaparan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan menendang itu adalah untuk menciptakan gol kearah gawang lawan dan menyesuaikan tindakan menendang yang sesuai.

Keterampilan *shooting* mempunyai gerakan-gerakan yang harus dikuasai oleh seseorang, seperti *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian punggung kaki (kura-kura) dan menggunakan bagian luar, dimana teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain. Hal ini di kemukakan oleh Labani and Tengah (2012, p. 5) "seorang siswa atau atlet harus menguasai teknik dasar menendang bola agar dapat bermain sebaik mungkin. Teknik menendang bola yang baik harus mampu menggunakan seluruh bagian kaki dalam melakukannya, kesemuanya berfungsi untuk dapat memberikan bola kepada teman dengan cepat dan tepat". Adapun menurut Effendi (2016, p. 94) "teknik menendang bola itu sendiri bermacam-macam dimana penggunaannya tergantung dari kebutuhan serta situasi dalam lapangan pada saat bermain". Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *shooting* harus dikuasai agar kemampuan dalam permainan sepak bola akan terkuasai. Tanpa teknik dasar keterampilan *shooting* ini menghasilkan *shooting* tidak akan tepat pada sasaran.

Dalam permainan sepak bola perlu sekali untuk menyerang lawan dengan *shooting*, akan tetapi menendang bola tersebut memerlukan ketepatan yang sangat baik, agar pada saat melakukan *shooting* ke sasaran akan terarah dan tepat. Menurut YUSUF DITYA (2013, p. 1) “akurasi adalah tepat benar atau ketepatan”. Sedangkan menurut Misi (2016, p. 475) “Ketepatan tembakan, berarti suatu tendangan yang benar atau tembakan yang tepat sekali”. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena ketepatan ini mengoptimalkan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah akan tercapai.

Menurut Hanief and Sugito (2015, p. 61) “keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif”. Sedangkan menurut Darmawan (2013, p. 240) “kemampuan gerak (motor ability) salah satu kondisi internal yang membedakan setiap individu dalam mengembangkan suatu keterampilan gerak, dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa yang akan datang di dalam melakukan keterampilan gerak”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar ini pada dasarnya suatu kegiatan yang paling di utamakan. Yang mana keterampilan gerak dasar ini dapat membantu meningkatkan perkembangan siswa. Hal ini kondisi setiap individu akan bisa membedakan perkembangan pada suatu keterampilan gerak dasar, dan dimana perkembangan ini menjadi suatu landasan masa yang akan datang. Begitu juga dengan karakter dalam Pendidikan olahraga yang merupakan pengalaman (Muhtar et. al, 2019).

Menurut Muhson (2010, p. 4) menyatakan bahwa “media pembelajaran memiliki beberapa manfaat, antara lain: 1) Mengkonkretkan konsep-konsep yang bersifat abstrak, sehingga dapat mengurangi verbalisme. Misalnya dengan menggunakan gambar, skema, grafik, model, dan sebagainya. 2) Membangkitkan motivasi, sehingga dapat memperbesar perhatian individual siswa untuk seluruh anggota kelompok belajar sebab jalannya pelajaran tidak membosankan dan tidak monoton. 3) Memfungsikan seluruh indera siswa, sehingga kelemahan dalam salah satu indera (misal: mata atau telinga) dapat diimbangi dengan kekuatan indera lainnya. 3) Mendekatkan dunia teori/konsep dengan realita yang sukar diperoleh dengan cara-cara lain selain menggunakan media pembelajaran. Misalnya untuk memberikan pengetahuan tentang pola bumi, anak tidak mungkin memperoleh pengalaman secara langsung. Maka dibuatlah globe sebagai model dari bola bumi. Demikian juga benda-benda lain yang terlalu besar atau terlalu kecil, gejala-gejala yang gerakannya terlalu cepat atau terlalu lambat, gejala-gejala/objek yang berbahaya maupun sukar didapat, hal-hal yang terlalu kompleks dan sebagainya, semuanya dapat diperjelas menggunakan media pembelajaran. 4) Meningkatkan

kemungkinan terjadinya interaksi langsung antar siswa dengan lingkungannya. Misalnya dengan menggunakan rekaman, eksperimen, karyawisata, dan sebagainya. Memberikan uniformitas atau keseragaman dalam pengamatan, sebab daya tangkap setiap siswa akan berbeda-beda tergantung dari pengalaman serta intelegensi masing-masing siswa. Misalnya persepsi tentang gajah, dapat diperoleh uniformitas dalam pengamatan kalau binatang itu diamati langsung atau tiruannya saja dibawa ke depan kelas”. Adapun menurut Bahagia (2011, p. 4) “media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik”.

Menurut pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa bahwa media pembelajaran adalah suatu alat bantu yang mana media ini akan mempermudah jalannya suatu pembelajaran ke lebih baik (Rahman & Angraeni, 2020).

Dari beberapa peneliti pada umumnya terdapat sebuah pemikiran yang sangat luas yang ingin memecahkan permasalahan dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan anak pada latihan *shooting*, salah satunya yaitu membuat media gawang untuk membantu sebuah permasalahan yang ada di Ekstrakurikuler SDN Citimun I. Hal ini sejalan dengan pernyataan menurut Rakasiwi, Dewi, and Fitriyanti (2013, p. 53) “media adalah alat untuk menyampaikan informasi (pesan) baik melalui buku maupun peralatan modern (video, gambar, grafik, dan lain-lain yang mempermudah penerima pesan mendapatkan informasi yang diinginkan”.

METODE PENELITIAN
Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain ini dengan menggunakan Pre-Eksperimen, dimana menurut Nazir (2014, p. 205) “Desain Pre-Ekperimen adalah desain percobaan yang tidak mencukupi semua syarat-syarat dari suatu desain percobaan sebenarnya”. Desain ini menggunakan model *One-Group Pretest-Posttest Design*.

desain ini,

T_0	X	T_1
-------	-----	-------

 Dalam ada pre-test sebelum

dierikan perlakuan dan post-test sesudah diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti di bawah ini:

Gambar 1 Desain Penelitian

keterangan:

T_0 : Pre-test

X : Perlakuan

T1 : Post-test

Partisipan

Menurut (Indonesia, 2018) “peneliti pada bagian ini menjelaskan partisipan yang terlibat dalam penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat, karakteristik yang spesifik dari partisipan, dan pertimbangan pemilihannya disampaikan untuk memberikan gambaran jelas kepada para pembaca”. Populasi yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola ini berjumlah 20 siswa.

Populasi

Menurut Sugiyono (2005, p. 49) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Maka dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SDN Citimun I Kab. Sumedang.

Sampel

Menurut Sugiyono (2011, p. 332) “sampel adalah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Maka sample dari peneliti ini, peneliti adalah siswa ekstrakurikuler SDN Citimun I Kab. Sumedang.

Sampling

Menurut Sugiyono (2005, p. 52) “Sampling merupakan teknik pengambilan sample”. Untuk menentukan sample yang akan digunakan dalam penelitian. Sampling yang digunakan dari penelitian ini dari metode non probability sampling (pemilihan secara tidak acak) dengan teknik total sampling. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 20 orang”.

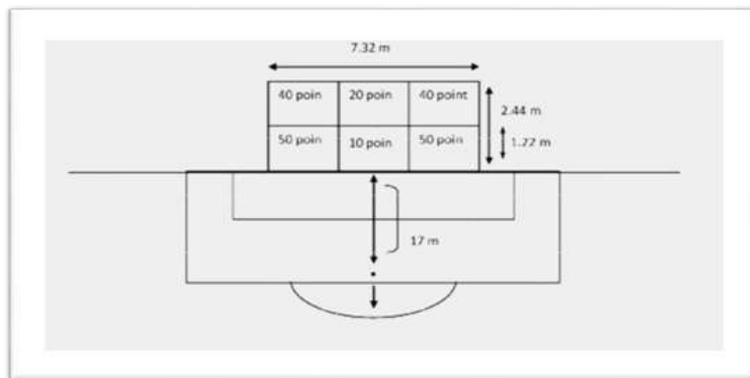
Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah SDN Citimun I yang berada di kecamatan Cimalaka Kabupaten sumedang.

Instrumen

Menurut Arikunto (2002, p. 136) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan lebih baik”. Tes diberikan 3 kali, yaitu sebelum dan sesudah *treatment*.

Instrumen untuk melakukan shooting yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes Shooting Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Mielke (2007, p. 76) "Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah 20 poin, bagian bawah tengah 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain, namun hendaknya tidak lebih dekat dari pada titik penalty. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke gawang". Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya, dalam tes ini validitasnya 0,896 dan reabilitas instrument tes ini adalah 0,879.



Gambar 2

Pembagian Wilayah Skor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Peneliti dilakukan untuk mengetahui pengaruh media sasaran yang berubah terhadap shooting permainan sepak bola. Untuk lebih jelas lagi melihat nilai siswa pada pre-test dan post-test peneliti menggunakan *software SPSS versi 20 windows*. Hasil pengolahan pada uji normalitas dapat dilihat dari tabel 1.

Hasil Data Uji Normalitas Pre-test dan Post-test

Tabel 1

	Hasil	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Belajar	Pretest	,092	20	,200*	,984	20	,971
	Postest	,127	20	,200*	,979	20	,925

Berdasarkan tabel 1 bahwa hasil uji normalitas data *pre-test* memiliki *P*-value (sig) senilai 0,971. Dengan demikian, untuk untuk hasil uji normalitas melalui *smirnov-kolomogorov* data *pre-test* lebih besar nilainya dari $\alpha = 0,05$, sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Jadi data awal *pre-test* berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data memiliki *P*-value (sig) senilai 0,925. Dengan demikian, untuk uji normalitas melalui *smirnov-kolomogorov* data *post-test* lebih besar nilainya dari $\alpha = 0,05$, sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Jadi, data akhir untuk *post-test* berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Hasil pengolahan data uji homogenitas dilihat di tabel 2.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,452	1	38	,236

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil homogenitas memiliki signifikas sebesar 0,236. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig $\geq 0,05$ sehingga H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* bervariasi homogeny.

Setelah dilakukan uji homogenitas berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji beda rata-rata dan yang digunakan Uji paired simpel t-test dan uji regression. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat di tabel 3.

Tabel 3
Uji Paired Simpel t-test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	-19,500	16,051	3,589	-27,012	-11,988	-5,433	19	,000

Berdasarkan pemaparan dari tabel 3 hasil uji paired sampel t-test nilai sig. 2 tailed $0,000 \leq 0,05$ H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan yang artinya terdapat pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola.

Selain menggunakan bantuan *software SPSS versi 20 Windows* dapat juga mencari jawaban dari pertanyaan penelitian pertama dengan menggunakan pengujian yang membandingkan T_{Hitung} dan T_{Tabel} dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 4

Model	N	Mean (x)	St. dev	Sig.	T.Hitung	T.Tabel
Pre-test	20	89	32,265	0,000	2.275	2.024394

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. $0,000 \geq 0,05$ dan juga $T_{Hitung} (2.275) > T_{Tabel} (2.024394)$ yang berarti bahwa H_0 ditolak maka dapat terjawab H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola.

Setelah dilakukan hasil hipotesis uji paired simpel t-test, maka selanjutnya dilakukan uji regression. Adapun hasil uji hipotesis ke 2 dapat dilihat di tabel 5

Tabel 5
Uji Regression

Model Summary					
Model	Sig.	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,000	,871 ^a	,759	,745	12,926

Bedasarkan pemaparan hasil uji diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. (0,000) berarti nilai sig. (0,000) < 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa media sasaran yang berubah secara signifikan memberikan peningkatan terhadap *shooting* permainan sepak bola. Dilihat dari nilai *R-square* $0,75 \times 100$, maka peningkatannya sebesar 75 % dari media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh media sasaran yang berubah terhadap permainan sepak bola yang mengikuti program latihan ekstrakurikuler di SDN Citimun I yang disusun dengan memperhatikan keutuhan temuan, sebagaimana syarat dalam penulisan akademis (Rahman, 2020) adalah sebagai berikut.

Terdapat pengaruh media sasaran yang berubah terhadap *shooting* permainan sepak bola menggunakan *uji paired sampel t-test* bahwa dapat dilihat bahwa nilai sig. 2 tailed sebesar $0,000 \leq 0,05$

H₁ diterima dan H₀ ditolak. Maka dapat disimpulkan yang artinya terdapat pengaruh media sasaran yang berubah terhadap permainan sepak bola.

Media sasaran yang berubah secara signifikan terhadap shooting permainan sepak bola setelah melakukan *uji regression* dapat diketahui memiliki peningkatan yang begitu besar. Dari *uji regression* ini dapat dilihat bahwa nilai sig. 0,000 < 0,05 H₁ diterima dan H₀ ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai R-square 0,075 x 100 yang berarti meningkatannya 75 %. Maka dari itu media sasaran yang berubah secara signifikan terhadap *shooting* permainan sepak bola yang mengikuti program latihan sepak bola di SDN Citimun I meningkat 75%.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2011). Media dan Alat Pembelajaran Penjas. In: Online),(<http://file.upi.edu>, diakses 20 November 2011).
- Darmawan, G. E. B. (2013). Perbedaan pengaruh metode latihan dan kemampuan gerak (motor ability) terhadap peningkatan keterampilan menembak (jump shoot) bola basket. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 2(2).
- Effendi, R. J. J. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. 4(1).
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. J. J. S. J. P. P. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. 1(1), 100-113.
- Indonesia, U. P. (2018). *Pedoman Karya Ilmiah UPI*. Bandung: UPI.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. J. J. K. O. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. 1(1).
- Labani, A. (2012). Survei Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sdn Pembina Luwuk. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 4(1).
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Surabaya: PT. Bumi Aksara.
- Misi, M. (2016). PELATIHAN PASSING KE DINDING EMPAT REPETISI LIMA SET SELAMA ENAM MINGGU LEBIH BAIK DARIPADA PELATIHAN PASSING BERPASANGAN EMPAT REPETISI LIMA SET SELAMA ENAM MINGGU DALAM MENINGKATKAN KETEPATAN TEMBAKAN BOLA PADA SISWA PUTRA SDN 3 GERIMAX INDAH LOMBOK BARAT 2015. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 470-486.
- Muhson, A. J. J. P. A. I. (2010). Pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi informasi. 8(2).
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas*. CV Salam Insan Mulia.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- NOSA, S., & SEPTIAN, A. J. J. P. O. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. 1(1).
- Rahman, A. A. (2020). *PETUNJUK PRAKTIS PENULISAN ENGLISH ACADEMIC WRITING (Vol. 1)*. UPI SUMEDANG PRESS.
- Rahman, A. A., & Angraeni, A. (2020). Empowering Learners with Role-Playing Game for Vocabulary Mastery. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(1).
- Rakasiwi, P. A., Dewi, A. R., & Fitriyanti, R. J. P.-J. P. M. U. (2013). Developing Futsal Test Digital Media In Jogja Fik Futsalby Using Macromedia Flash. 8(1).
- S Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. *Diperoleh tanggal*, 12.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitati, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72.
- Wood, G., & Wilson, M. R. (2010). Gaze behaviour and shooting strategies in football penalty kicks: Implications of a "keeper-dependent" approach. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3), 293.
- YUSUF DITYA, M. O. H. A. M. A. D. (2013). KONTRIBUSI PANJANG BETIS, PANJANG PAHA, DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP AKURASI MENENDANG PADA PEMAIN SEPAKBOLA (Studi pada Pemain Sepakbola BIMA AMORA U-16 Gresik). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(2).