



## **Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Pemain FORKIP UNIB**

*The Effect of Drill Method Training on the Accuracy of Shooting Futsal UNIB FORKIP Players*

**Abima Rizki<sup>1</sup>, Ari Sutisyana<sup>2</sup>, Bogy Restu Ilahi<sup>3</sup>.**  
<sup>1,2,3</sup> *Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu  
Jalan W.R Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi* eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ini, sampel yang digunakan adalah pemain/mahasiswa sebanyak 25 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan  $t_{hitung}$  5.017 dari hasil uji  $t$  tersebut dan nilai  $t_{tabel}$  1.713 maka hasil uji  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan signifikan  $\alpha = 0.05$  yang artinya menunjukkan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB.

**Kata Kunci:** Latihan Metode *Drill*, Ketepatan *Shooting*, FORKIP UNIB

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of drill method training on the accuracy of shooting futsal for UNIB FORKIP players. This research is a quasi-experimental research. In this experimental study, the sample used was 25 players/students. Based on the results of research and discussion, this study concludes that the effect of drill method training on the accuracy of shooting futsal for FORKIP UNIB players states that the final test with the acquisition  $t_{count}$  5.017 from the day of the  $t$ -test and the value of  $t_{table}$  1.713, the results of the  $t$ -test  $> t_{table}$  significantly = 0.05, which means that  $H_a$  is accepted, which means that there is a significant effect between drill method training on shooting accuracy for UNIB FORKIP futsal players.*

**Keywords:** *Drill Method Training, Shooting Accuracy, UNIB FORKIP*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu manusia dan sebagai faktor penting dalam upaya peningkatan kondisi jasmani dalam kehidupan. Menurut Ilahi, Bogy Restu, et al., (2021) olahraga adalah suatu susunan gerak jasmani yang dilakukan terus menerus dan terencana dengan tujuan untuk mempertahankan gerak yang ada pada setiap orang. Olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani seseorang untuk beraktivitas dalam bekerja dan melakukan kegiatan sehari-hari. Melakukan kegiatan olahraga tubuh bisa terhindar dari berbagai penyakit. Oleh sebab itu, olahraga memiliki khasiat yang baik bagi kesehatan. beberapa kegiatan olahraga bola besar banyak digemari salah satunya futsal. Permainan futsal pada dasarnya permainan yang menyenangkan dan bisa dijadikan sebuah rekreasi saat bosan setelah melakukan aktivitas. Di Indonesia sendiri futsal sebenarnya sudah ada pada tahun 1998, namun banyak digemari pada pada tahun 2008.

Futsal adalah bentuk sepakbola di dalam ruangan yang dimainkan 5 orang dalam satu timnya dengan tujuan memasukkan bola ke gawang (Naser et al, 2017). Futsal adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh setiap individu dengan satu timnya dengan memanfaatkan kemampuan dan teknik masing-masing sehingga dapat memenangkan setiap pertandingan. Olahraga futsal banyak diminati oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Oleh karena itu banyak organisasi yang terbentuk bagi peminat futsal, tidak terkecuali bagi mahasiswa di Universitas Bengkulu.

Banyak organisasi yang berada UNIB dalah satunya di FKIP UNIB yang di ikuti mahasiswa untuk bisa mengambil peran dalam mengikuti ORMAWA yang ada dan telah tersedia oleh mahasiswa. Adanya sebuah ormawa yang mewadahi cabang olahraga di FKIP UNIB, membuat mahasiswa ambil peran untuk bisa bergabung dan ingin memiliki pengalaman dengan adanya ormawa yang mewadahi cabang olahraga. Kepanjangan dari FORKIP UNIB yaitu, Federasi Olahraga Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Beragam federasi cabang olahraga yang disediakan FORKIP UNIB, guna memenuhi kebutuhan mahasiswa akan hal-hal tersebut. FORKIP UNIB juga memperbolehkan mahasiswa untuk mengikuti cabang olahraga yang diminati serta di sediakan

berbagai macam olahraga yang telah di bentuk yaitu, sepakbola, futsal, bola voli, bola basket, silat, taekwondo, dan bulu tangkis. Adanya federasi cabang olahraga yang ada, mendorong mahasiswa untuk bisa menunjang prestasi di bidang yang telah di ikuti.

Salah satu federasi yang saat ini banyak diikuti dari FORKIP UNIB, yaitu cabang olahraga futsal. Adanya futsal membuat daya tarik mahasiswa dari berbagai jurusan FKIP bisa ikut dan ingin mengembangkan bakat yang ada untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki mahasiswa (Raibowo et al., 2021). Perubahan dan perkembangan pada permainan futsal juga ikut serta dalam ketenaran zaman sekarang dan perubahan dalam peraturannya pun mengalami peningkatan baik segi fasilitas, teknologi dan dalam sebuah pertandingan. Berbagai macam jurusan yang tersedia di FKIP UNIB, FORKIP telah mendidik pemain-pemain yang memiliki bakat di atas rata-rata.

Untuk mengembangkan kemampuan futsal pemain dari FORKIP UNIB dibutuhkan latihan yang rutin. Menurut Hutomo et al., (2019) menyatakan bahwa latihan adalah suatu program latihan yang disusun secara sistematis untuk mengembangkan seorang atlet dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan dari latihan, yaitu untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Proses latihan atlet bisa meningkatkan kualitas bermain dan konsistensi dalam latihan agar bisa terbentuknya permainan yang di suatu pertandingan dengan fisik yang kuat serta kemampuan *skill* yang dimiliki. Adapun teknik latihan futsal yang harus dimiliki pemain, yaitu mengumpan bola (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*).

Pada saat latihan dan mengikuti semua intruksi pelatih, kebugaran jasmani pemain harus diperhatikan. Menurut Sutisyana & Bogy (2017) kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.. Latihan juga memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang bugar dan sehat agar bisa menjalankan suatu program saat latihan sedang berlangsung.

Pemain yang dilatih pun juga ada yang bisa keluar daerah dalam kejuaraan yang di ikuti pemain tersebut. FORKIP UNIB ini juga mempunyai pemain yang

bagus dan memiliki jam terbang bermain yang terbilang cukup baik dengan proses latihan yang terlaksana rutin. Namun ada kendala yang membuat pemain FORKIP UNIB pada saat ini kurangnya penyelesaian dalam melakukan *shooting*. Pemain FORKIP UNIB pada saat pertandingan ataupun latihan belum bisa memanfaatkan peluang yang ada karena hasil tendangannya ada yang melebar, melambung ke atas dan di hadang oleh pemain lawan. Pada saat menjalankan apa yang di instruksikan pelatih, pemain harus bisa memahami gerakan tersebut dengan efektif.

Proses latihan pemain FORKIP UNIB saat sangat membutuhkan bimbingan yang efektif untuk meningkatkan kualitas pemain, sehingga pemain bisa melakukan *shooting* terarah dan bisa menciptakan gol. Pelatih juga bisa mencoba melakukan metode *drill* yang bisa membuat pemain lebih mengerti akan hal dalam sebuah program latihan dengan gerak cepat dengan kemampuan *shooting*. Pemain juga melakukan latihan dengan intensitas yang cukup melelahkan pada saat program di jalankan dengan kemampuan keterampilan yang di keluarkan pada setiap pemain. Setiap pemain juga mencoba gerakan *shooting* pada saat melakukan *agility drill* bersama rekan satu tim, dengan program yang dijalankan agar terciptanya suatu program yang efektif.

Pada saat adanya *tournament* berlangsung, pemain juga memperlihatkan gaya permainan yang cukup memuaskan, pelatih dan *manager* pun senang akan gaya permainan yang di buat oleh anak-anak didik nya tersebut. Namun di lain sisi, kurangnya *finishing* pada saat berhadapan dengan kiper musuh yang membuat pemain belum memiliki akurasi yang baik pada saat *shooting* gawang. Saat ini, pelatih harus berbenah dengan masalah yang muncul terhadap anak didik nya tersebut agar bisa melihat kemampuan akurasi *shooting* pada pemain FORKIP UNIB untuk bisa mencetak gol dan membantu meraih kemenangan dalam pertandingan. Salah satu indikator yang membuat program latihan pemain FORKIP UNIB kurang efektif adalah untuk melihat pengaruh suatu program latihan metode *drill* dengan kemampuan akurasi *shooting*. Sejauh ini, pengaruh latihan metode *drill* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain FORKIP UNIB belum diketahui dan belum adanya data penelitian tentang pengaruh

tersebut. Namun sejauh ini latihan pada pemain FORKIP UNIB ada peningkatan dalam kinerja meningkatkan fisik pada pemain.

Menjadi seorang pemain futsal juga harus tahu terlebih dahulu teknik dasar pada permainan futsal, dikarenakan teknik dasar yang dimiliki sangat dibutuhkan oleh semua pemain yang terlibat dalam permainan futsal itu sendiri. Kondisi teknik dasar pemain FORKIP UNIB secara umum pada saat ini masih belum efektif. Namun masalah yang terjadi pada pemain saat ini yaitu, kurangnya komunikasi antar pemain pada saat latihan, pemain masih kurang konsentrasi pada saat melakukan *shooting* ke gawang, kurangnya intensitas pemain saat latihan metode *drill*. Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di lapangan, kemampuan *shooting* pada pemain pada saat ini belum memenuhi apa yang diinginkan pelatih. Begitu juga dengan latihan metode *drill*, yang masih kurangnya intensitas dalam program latihan yang membuat pemain saat ini kurang efektif dalam menjalankannya.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode *pre-eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen*. Bentuk dari desain penelitian *Quasi Eksperimen* ini adalah "*Pre-test and Post-test One Group Design*" artinya sebelum dilakukan *treatment* sampel ini akan diberikan *Pre-test*, dengan bertujuan agar hasil *treatment* benar dan kemudian akan digunakan sebagai bahan perbandingan setelah diberikan *treatment* (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes. Menurut Perez (2011) untuk memperoleh data maka harus melakukan tes awal dan tes akhir, dimana sesudah tes awal akan dilakukan *treatment* sebanyak 3 sampai 4 pertemuan/pelatihan dalam satu minggu, dibutuh waktu selama 20 sampai 30 menit. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dalam mempraktekkan latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting*. Dasar dari penggunaan eksperimen adalah kegiatan yang meliputi (*pre-test*), (*treatment*), dan (*post-test*).

Analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun data secara berurutan yang diperoleh dari catatan lapangan wawancara atau cara yang lain dengan

tujuan mempermudah untuk dipahami dan dapat dimengerti oleh orang lain (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini analisis data menggunakan uji prasyarat, uji hipotesis, dan uji korelasi.

### Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran skor pada setiap variabel berdistribusi normal atau tidak, untuk itu dapat digunakan rumus *liliefors*. Menurut Koyan (2012) adapun cara yang dapat dilakukan untuk menguji normalitas suatu data dengan teknik *liliefors*

#### Uji Homogenitas

Menurut Pujiyanto & Insanisty (2013) uji homogenitas varians, salah satu untuk melakukan uji parametris adalah sampel berasal dari varians yang homogen, dan berikut ini disajikan rumus untuk menghitung homogenitas varians, yaitu dengan rumus F

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan program manual, yaitu dengan membandingkan *mean*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding tabel maka  $H_0$  diterima. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t sampel sejenis.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan dan dilaksanakan di Universitas Bengkulu, tepatnya di FORKIP UNIB. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 mahasiswa yang diberikan latihan atau tindakan berupa latihan *drill* akurasi *shooting* futsal sebanyak 16 kali pertemuan.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	$L_{hitung}$	Dk	$L_{tabel}$	Kriteria
<i>Pretest</i>	0,11134922	25	0,173	Normal
<i>Posttest</i>	0,102910011			Normal

Hasil uji normalitas distribusi terhadap variabel akurasi *shooting* futsal untuk tes awal dan tes akhir, yaitu berdistribusi normal ( $L_{hitung} = 0,11134922$ )

untuk tes awal dan distribusi normal ( $L_{hitung} = 0,102910011$ ) untuk tes akhir. Pada hasil tabel di atas menunjukkan normalitas data memiliki skor  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dengan  $n = 25$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,173.

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Kelompok	Dk (n-1)	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kriteria
Eksperimen	24	1,07	4,26	Homogen

Dari perhitungan diatas didapat nilai  $F_{hitung}$  sebesar 1,101 sedangkan nilai  $F_{tabel}$  (dilampirkan) pada taraf signifikasi 5% dengan  $dk = (b),(n-1) = (25-1) = 24$ , dimana 1 sebagai pembilang dan 19 sebagai penyebut adalah sebesar 4,26.  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $1,101 < 4,26$  ini berarrti tidak terdapat perbedaan varians masing-masing variabel atau harga variansnya Homogen.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji- t**

Kelompok	Dk (n-1)	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Kriteria
Eksperimen	24	5,017	1,713	Terdapat Pengaruh

Hasil uji-t terhadap pengaruh signifikasi dengan  $t_{hitung}$  untuk ketepatan *shooting*  $> t_{tabel}$  yaitu  $5,017 > 1,713$ , maka data berada didaerah penolakan  $H_0$   $t_{tabel}$  berada di daerah penolakan  $H_0$  maka  $H_a$  dapat diterima.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap yang diteliti, yaitu dengan pemberian perlakuan atau *treatment* berupa latihan ketepatan *shooting*.

Mahasiswa yang tergabung dalam FORKIP UNIB ini merupakan pemain yang mempunyai minat dan ingin mengembangkan kemampuan bermain futsal. Pemain juga membutuhkan metode *drill* latihan yang lebih baik dari segi fisik maupun segi psikologi sehingga pemain mampu mengembangkan kemampuan secara optimal. Menurut Nopiyanto et al., (2019) Selain itu juga futsal sebagai olahraga tim memberikan dampak psikologis terhadap capaian prestasi,

diantaranya adalah tidak terdapatnya motivasi yang tinggi dalam olahraga tim maka akan mengganggu penampilan rekan satu tim lainnya.

Menurut Suharno (2014) ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki. *Shooting* adalah gerakan menendang yang dilakukan dengan keras dan akurat ke sisi gawang yang sulit ditangkap oleh penjaga gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol yang identiknya dengan pemain depan. Menurut Kusuma et al, (2014) salah satu tujuan dari *shooting* adalah membuat gol ke gawang lawan.

Hal ini juga bisa dapat dikembangkan melalui latihan dengan mengkoordinasikan suatu gerakan agar terciptanya berupa beberapa metode pada saat latihan. Pemain juga bisa mengembangkan ketepatan *shooting* dengan cara melakukan latihan metode *drill* atau pengulangan agar bisa dapat dilakukan dengan maksimal. Ketepatan *shooting* adalah cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran tendangan sangat berarti bagi sebuah tim untuk meraih kemenangan (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar atau melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Menurut Harumi (2018) metode *drill* ialah suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen. Latihan yang praktis, mudah dilakukan, serta teratur melaksanakannya membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu dengan sempurna. Hal ini menunjang siswa berprestasi dalam bidang tertentu.

Berdasarkan hasil analisis diketahui mahasiswa/pemain yang diberikan *treatment* memiliki hasil *shooting* yang lebih baik dari pada sebelum diberikan tindakan atau *treatment* berupa latihan ketepatan *shooting* yang telah dikombinasikan dengan gerakan metode *drill* berupa *agility drill* dan *cone drill*. Hal ini disebabkan karena manfaat dari latihan metode *drill* jika dilakukan dengan baik dan benar serta program yang teratur untuk mempersiapkan kesiapan seorang pemain dalam melakan *shooting* akan memberikan manfaat untuk menambah gerakan-gerakan, gaya, keterampilan dan pengalaman agar lebih meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* sebanyak 25 pemain. Pada tes awal berada di angka 8-20 point, sedangkan rata-rata pada saat tes ketepatan *shooting* point yang di dapat oleh pemain sebesar 14,8. Pengukuran pada tes akhir berada di angka 10-24 point, sedangkan rata-rata pada saat tes ketepatan *shooting* point yang di dapat oleh pemain sebesar 18,16. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan nilai rata-rata pencapaian ketepatan *shooting* sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan. Latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* memberikan pengaruh yang baik, intensitas yang meningkat selama 16 kali pertemuan, sehingga ketepatan *shooting* menjadi lebih meningkat dan sampai ke sasaran yang dituju memberikan pengaruh untuk melatih kekuatan *shooting* dan insting dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Hasil dari pengukuran ketepatan *shooting* dapat diketahui bahwa seberapa besar peningkatan pada pemain dan perubahan pada saat mengenai sasaran pada saat melakukan tendangan. Hasil dari pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya dengan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain FORKIP UNIB, dapat disimpulkan bahwa semakin sering melakukan gerakan pengulangan latihan tersebut maka semakin cepat pula proses waktu yang di dapat tersebut.

Penyusunan program latihan bisa berpengaruh dalam diri pemain untuk meningkatkan kualitas bermain dari hasil latihan. Ketika proses latihan berlangsung dengan sebuah program yang baik dan benar maka bisa mendapatkan hasil yang bermanfaat dari proses latihan yang diberikan tersebut. Menurut Kurniawan & Mylsidayu (2015) suatu proses dalam mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik untuk bisa berolahraga yang memerlukan waktu perencanaan yang tepat dan cermat.

Berdasarkan pendapat ahli dan hasil penelitian di atas diperoleh dilapangan, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* mempunyai pengaruh lebih baik dalam melakukan ketepatan *shooting* pada pemain futsal FORKIP UNIB dibandingkan dengan sebelum diberikan *treatmen* latihan ketepatan *shooting*. Keuntungan dari latihan metode *dril* sangat bermanfaat besar, dikarenakan dapat memberikan

stimulus sehingga munculnya imajinasi dalam diri atlet mengenai gambaran dengan lebih jelas dan terperinci.

Semakin sering atlet melihat video yang digunakan dan membayangkan materi yang telah diberikan oleh pelatih. Berdasarkan hasil yang didapat, disimpulkan bahwa latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* membantu pemain mengeksekusi tendangan ke gawang dengan sasaran yang tepat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisa data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* futsal pemain FORKIP UNIB.

## **REFERENSI**

- Harumi. 2018. Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Motivasi dan Kemampuan Bercerita di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Wonogiri Semester Genap Tahun Ajaran 2016/2017, " *Konvergensi*, V(25), pp. 37-39.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Ilahi, Bogy Restu, et al., (2021) "Nike Training Club Applications To Improve Football Learning In The Independent Era Of Learning On Students Of Penjas FKIP UNIB." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Koyan, I. W. (2012). *Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Kusuma, A and Hariadi, I (2020). Hubungan antara Keseimbangan, Power dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Passing Pemain Sepakbola, *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1 (2), pp. 25-29.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and Physiological Demands Of Futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nopiyanto, Y. E., & Alimuddin, A. (2020). Perbedaan Karakteristik Mental Atlet Sea Games di Lihat dari Sisi Gender. *Sporta Saintika*, 5(1), 72-80.

- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114-124.
- Perez, J. (2011). *US Soccer Curriculum*. United State Soccer Federation.
- Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2013). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.
- Sugiyono, A. (2018). *Alfabet; metode penelitian pendidikan*. Yogyakarta.
- Sunarno, A., & Sihombing, R. S. D. (2011). *Metode penelitian keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sutisyana, Ari, and Bogy Restu Ilahi. "Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 bermani ilir Kabupaten Kepahiang." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1.1 (2017): 64-67*.