

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING  
SEPAK BOLA PADA CLUB PDL SAMARINDA**

**Ruslan**

Universitas Mulawarman, email : ruslanunmul@gmail.com

**Hamdiana**

Universitas Mulawarman, email : hamdianapjkr11@gmail.com

**Simon**

Universitas Mulawarman, email : simonbocahjenius@gmail.com

**Hendry Ismawan**

Universitas Mulawarman, email : hendry.ismawan@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometric terhadap kemampuan Shooting sepak bola pada Club PDL Samarinda. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Club PDL Samarinda yang berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan random sampling, terdiri dua puluh sampel tes awal dan tes akhir setelah melakukan latihan Plyometric Box Jump dan latihan Plyometric Hexagon selama dua bulan, setiap kelompok latihan A terdiri 10 sampel dan latihan B 10 sampel jadi jumlah seluruh sampel sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif, Kolmogorov smirnov, homogenitas, paired t-tes dan independent test. Analisis ini menggunakan program SPSS v.21.0, ( Statistic Program For Special Science ) dengan menggunakan teknik uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan Plyometric terhadap kemampuan Shooting sepak bola pada Club PDL Samarinda. Tes awal yang di peroleh nilai  $t_{hitung} = 4.385 < t_{tabel} = 0.02$ . dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  uji  $Z_{table}$  normal dilanjutkan penghitungan pengaruh keduanya diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6.273 < t_{tabel} = 0.00$  maka terdapat perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan terhadap kemampuan shooting sepak bola pada Club PDL Samarinda.

**Kata Kunci :** Plyometric, Shooting, Sepak Bola, Club PDL Samarinda

**Abstract**

*This research aimed to determine the effect of plyometric training on soccer shooting abilities at the Samarinda PDL club. The population of this research was all Samarinda PDL players who were male. For the sample it is using random sampling, consisting of twenty initial and final test samples after doing Plyometric Box Jump Exercises and Hexagon Plyometric Exercises for two months, each exercise group A consists of 10 samples and exercise B consists of 10 samples so the total number of samples is 20 people. Data analysis techniques used descriptive test, kolmogorov smirnov, homogeneity, paired t-test and independent test, this analysis uses the SPSS v.21.0 program, (statistical program for special science) using t-test techniques. The results showed that there was a Plyometric training effect on the ability to Shooting soccer of Samarinda PDL Club. In the initial test a score was obtained  $t_{hitung} = 4.385 < t_{tabel} = 0.02$  by using  $\alpha = 0,05$  uji  $Z_{table}$  normal followed by the calculation of the influence of both of them obtained value  $t_{hitung} = 6.273 < t_{tabel} = 0.00$  then there is a difference in the effect between the two forms of training on the ability to shoot soccer on Samarinda PDL Club.*

**Keyword :** Plyometric, Shooting, Soccer, Samarinda PDL Club.

## PENDAHULUAN

Olahraga yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri sebelas pemain. Masing-masing regu berusaha untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memepertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah menendang bola (*Shooting*) sepak bola.

Kemampuan (*Shooting*) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengaman kan areah sendiri dalam keadaan diserang lawan. Untuk dapat menguasai kemampuan (*Shooting*) sepakbola dengan baik maka peneliti menerapkan suatu pelatihan fisik yang dapat menunjang pelatihan tekniknya agar menjadi baik, hendaknya dilakukan atau memberi latihan khusus kepada seorang pemain agar meningkatkan dalam kemampuan (*Shooting*) sepakbola. Menendang bola (*Shooting*) merupakan salah satu teknik dasar di dalam permainan sepak bola. Karakteristik utama dalam permainan sepak bola adalah menendang (*shooting*). *Shooting* merupakan gerak dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola dan merupakan salah satu cara untuk mencetak gol didalam bermain sepak bola. Di samping itu, olahraga sepakbola telah menjadi suatu bagian hidup dari

sebagian besar masyarakat, baik di pedesaan maupun di perkotaan.

Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, di antaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini. Tidak ada olahraga lain yang melibihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Tapi kebanyakan dari kita tidak tahu tentang sejarah sepak bola itu sendiri. Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Di masa dinasti han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendang (*shooting*) ke jaring kecil. Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dan bangsa belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk persatuan sepak bola seluruh Indonesia, disingkat PSSI yang diketahui oleh Mr. Soeranti Sosro Soegondo, yang dikenal sebagai bapak pelopor sepak bola Indonesia (Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, 2013: 9).

Setelah peneliti melakukan observasi di Club PDL Samarinda. Ditemui bahwa terdapat beberapa orang pemain dalam permainan sepak bola memiliki kurang dalam hal kemampuan *shooting* tendangan masih belum sampai kesasaran sehingga membuat bola jatuh tidak pada tempatnya, banyak teknik-teknik yang harus dilakukan, seperti perkenaan bola saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola belum benar dan pada saat pemain melakukan gerakan *shooting* pemain lebih terfokus pada akurasi penempatan bola, sehingga pemain belum dapat melakukan kemampuan *shooting* sepak bola. Ini menandakan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan pemain tersebut. Penyebab yang paling dominan berdasarkan pengamatan adalah

kurangnya kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* sepak bola, di samping itu juga salah satu penyebab kurangnya keterampilan pemain dalam melakukan teknik dasar *shooting* sepak bola adalah jarang melakukan latihan salah satu faktor kurangnya kemampuan otot tungkai seorang pemain. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah penyebab kurangnya kemampuan *shooting* pada pemain PDL Samarinda perlu diadakan atau latihan yang mengarahkan kepada penguatan otot tungkai para pemain sehingga kemampuan dalam melakukan menendang (*shooting*) sepak bola dapat mencapai standar pemain sepak bola.

Upaya meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola dapat dilakukan dengan latihan rutin dan secara sistematis dan kontinyu. Untuk mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan bentuk latihan yang baik dan tepat. Bentuk latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi pemain yang dilatih. Tuntutan terhadap bentuk latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan pemain dalam melakukan teknik *shooting* dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai. Untuk mewujudkan hasil yang diinginkan sesuai dengan kemampuan pemain dan sesuai dengan tujuan latihan jadi penulis melakukan kegiatan latihan menggunakan latihan *Plyometric Box Jump* dan latihan *Plyometric Hexagon* dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda. Untuk kedua bentuk latihan ini bisa saja digunakan di Club-club besar yang ada di Samarinda. Namun pada kali ini, Club PDL Samarinda merupakan kesempatan sampel yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian ini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan, dalam mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil yang akan menegakkan sesuai antara variabel yang diteliti. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal (*Pre Test*), latihan kombinasi, dan tes akhir (*Post Test*) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan latihan dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan hasil tes awal sebelum pelaksanaan latihan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2016: 117) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua pemain sepak bola Club PDL Samarinda dengan jumlah 23 orang. Suharsimi Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 118) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139), *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 120) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga dari jumlah populasi yaitu sebanyak 23 orang pemain diambil menjadi 20 orang pemain atau sampel yang diambil berdasarkan dengan jenis variabel penelitian yang akan diteliti yaitu kemampuan *shooting* sepak bola, yang dijadikan sebagai sumber datanya adalah orang yang ahli dalam

melakukan *shooting*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: (1) daftar hadir (keaktifan siswa dalam mengikuti latihan). (2) bersedia mengikuti latihan selama 24 kali pertemuan, Sampel dalam penelitian ini adalah Club PDL Samarinda sebanyak 20 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis deskripsi ini digunakan sebagai alat untuk memudahkan peneliti menjelaskan hasil penelitian yang begitu banyak sehingga mudah dipahami oleh penulis sehingga memudahkan semua pihak mana pun, dan pembaca agar lebih jelas mengenai deskripsi penelitian.

Kelompok Latihan *Plyometric Box Jump* Hasil analisis *Deskripsi* data penelitian kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Club PDL Samarinda yang dapat dilihat pada table dibawa ini akan menjelaskan nilai rata-rata, standard deviasi, data maksimal, dan data minimal, Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Tabel 1. *Deskripsi* latihan *Plyometric Box Jump*

Kelompok (A)	N	Mae n	Ra nge	Ma x	Mi n	Devi asi	Varia nce
<i>Pretest</i>	10	11.6000	10.00	17.00	7.00	2.98887	8.933
<i>Posttest</i>	10	15.4000	6.00	17.00	11.00	1.83787	3.378

Tabel 1 di atas menunjukkan penghitungan rata-rata, simpangan baku, varians, nilai tertinggi, nilai terendah dan range skor tes awal dan tes akhir kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Club PDL Samarinda. Pada kelompok latihan *Plyometric Box Jump*, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 11,6000 standar deviasi 2,98887 varian 8,933 serta nilai tertinggi sebesar 17,00 dan nilai

terendah sebesar 7,00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 10,00 Sedangkan pada skor tes akhir latihan *Plyometric Box Jump* diperoleh rata-rata sebesar 15,4000 standar deviasi 1,83787 varian 3,378 serta nilai tertinggi sebesar 17,00 dan nilai terendah sebesar 11,00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dengan nilai terendah sebesar 6,00.

Tabel 2. *Deskriptif* Latihan *Plyometric Hexagon*

Kelompok (B)	N	Mae n	Ra nge	Ma x	Min	Devi asi	Varia nce
<i>Pretest</i>	10	10.2000	10.00	15.00	5.00	3.01109	9.067
<i>Posttest</i>	10	14.8000	6.00	17.00	11.00	1.98886	3.956

Tabel 2 di atas menunjukkan penghitungan rata-rata, simpangan baku, varians, nilai tertinggi, nilai terendah dan range skor tes awal dan tes akhir kemampuan *shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda. Pada kelompok (B) latihan *Plyometric Hexagon*, tes awal diperoleh rata-rata sebesar 10,2000 standar deviasi 3,01109 varians 9,067 serta nilai tertinggi sebesar 10,2000 dan nilai terendah sebesar 11,00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah sebesar 6,00. Sedangkan pada skor tes akhir latihan *Plyometric Hexagon* diperoleh rata-rata sebesar 14,8000 standar deviasi 1,98886 varians 3,956 serta nilai tertinggi sebesar 17,00 dan nilai terendah sebesar 11,00 sehingga diperoleh nilai antara nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah

sebesar 6.00 Persyaratan Analisis Data *Uji Kolmogrov Smirnov* Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok sampel diketahui, maka selanjutnya adalah melakukan *Uji kolmogrov smirnov*. Tujuan untuk menetapkan teknik pengujian hipotesis yaitu jika data berdistribusi normal, maka menggunakan pengujian *parametric paired sampel t-tes* dan sebaliknya jika data berdistribusi tidak normal, maka menggunakan pengujian *non parametric*, hasil dari pengujian kelompok A latihan *plyometric box jump* dapat dilihat dalam tabel 3

Tabel 3. Hasil Pengujian *Kolmogrov Smirnov* Kelompok A

Kelompok A	Kolmogrov-Smirnov Z	Asymp. Sig, (2-tailed)	Kesimpulan
Pritest	180	200	Normal
Posttest	314	006	Normal

Berdasarkan tabel 3 atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* tes Awal 180, dan tes akhir kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Club PDL Samarinda dan tes akhir 314 sesuai dengan kriteria pengujian *Asymp Sig. (2-tailed)* tes awal 200, dan tes akhir 006, yang dikemukakan lebih besar dari 0,05 taraf signifikan sehingga data penelitian dapat dikatakan normal dapat dilakukan teknik *analisis parametric paired sampel t-tes*, sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan *parametric* serta untuk mengetahui data penelitian homogeny sehingga dapat pengujian *prametric* dengan teknik *analisis prametric independent sampel t-tes*, dapat dilihat hasilnya pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengujian *Kolmogrov Smirnov* Kelompok B

Kelompok B	Kolmogrov-Smirnov Z	Asymp. Sig, (2-tailed)	Kesimpulan
Pritest	155	200	Normal
Posttest	240	107	Normal

Berdasarkan tabel 4 atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov Z* tes Awal 155, dan tes akhir kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pada Club PDL Samarinda dan tes akhir 240, sesuai dengan kriteria pengujian *Asymp Sig. (2-tailed)* tes awal 200, dan tes akhir 107, yang dikemukakan lebih besar dari 0,05 taraf signifikan sehingga data penelitian dapat dikatakan normal dapat dilakukan teknik *analisis parametric paired sampel t-tes*, sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan *parametric* serta untuk mengetahui data penelitian homogeny sehingga dapat pengujian *prametric* dengan teknik *analisis prametric independent sampel t-tes*, dapat dilihat hasilnya pada tabel 5 dibawah ini. Merupakan hasil uji tes pengujian *homogeniti* sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian kemampuan *shooting* sepak bola pada club PDL Samarinda dapat dilihat ditabel menunjukkan bahwa data mempunyai keseragaman yang tidak berbeda nyata dengan nilai *sig* atau probalitas lebih besar dari pada 0,05 sehingga data *homogen*.

Tabel 5. Hasil Pengujian *Homogenitas*

Kemampuan <i>Shooting</i> Sepak Bola	Leven Statistic	D f 1	d f 2	Sig	Keterangan
	2.006	1	7	.200	Homogen

Dari tabel 5 di atas hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data mempunyai keseragaman yang tidak berbeda nyata dengan nilai *sig* atau probabilitas (.200) lebih besar daripada 0,05 sehingga data dari penelitian ini adalah semua variabel memiliki varians yang homogen.  $t_{hitung} = 4.38 < t_{tabel} = 9.07$  Kaidah Keputusan : Jika  $t_{hitung} = 1.536 < t_{tabel} = 163$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak Artinya : Terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada Club PDL Samarindah. Jika  $t_{hitung} = 1.450 > t_{tabel} = 232$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima Artinya : Tidak terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *Shooting* Sepak bola pada Club PDL Samarinda. Berdasarkan table di atas menunjukkan penghitungan rata-rata, simpangan baku, *Variance* nilai tertinggi, nilai terendah dan *Range* skor tes awal dan tes akhir latihan *Plyometric Box Jump* kelompok A pada Club PDL Samarinda. Pada kelompok B latihan *Plyometric Hexagon* skor tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 15,4000, dan standar *Deviasi* 1,83787 *Variance* 3,378 *Range* 6.00, minimum 11.00, maximum 17.00, *Plyometric Hexagon* kelompok B pada Club PDL Samarinda.

Pada kelompok B latihan *Plyometric Hexagon* skor tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 14.8000, dan standar *Deviasi* 1.98886 *Variance* 3.956 *Range* 6.00, minimum 11.00, maximum 17.00, *Largest(1)* 7, *Smallest(1)* 1, *Confidence Level* (95%). Dan dilanjutkan dengan penghitungan perbedaan pengaruh kedua latihan:  $t =$  Dari uji dua variabel jenis latihan *Plyometric Box Jump* dan *Plyometric hexagon* terdapat perbedaan kemampuan *shooting* dengan nilai  $t_{hitung} = 4.385 < t_{tabel} = 4.38$   $t_{hitung} = 9.07 < t_{tabel} = 002$  Kaidah Keputusan : Jika  $t_{hitung} = 4.385 < t_{tabel} = 002$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak Artinya : Terdapat perbedaan pengaruh kedua jenis latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada club PDL Samarindah. Dan jika  $t_{hitung} = 6.273 > t_{tabel} = 000$

maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima Artinya: Tidak terdapat perbedaan antara latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *shooting* bola pada Club PDL Samarindah.

## PEMBAHASAN

*Plyometric* latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. (Radlife, 1985 dalam Lubis Johansyah, 2009). *Plyometric* yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembenahan dinamik atau renggangan yang cepat dari otot-otot yang terlihat, guna meningkatkan kekuatan otot yang berujung pada hasil kekuatan otot yang baik. Salah satu latihan *power* dengan metode *Plyometric* prinsip *plyometric* adalah otot selaluberkontraksi baik sangat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) secara eksplosif. Hasil-hasil pengaruh latihan antara tes awal dan tes akhir dan hasil pengaruh latihan tes akhir dengan tes akhir terhadap variabel terikat. Untuk menguji hipotesis perlu di kaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang di capai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kedua latihan *Plyometric Box Jump* dan latihan *Plyometric Hexagon* terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada tes awal dan tes akhir setelah mendapatkan kedua bentuk latihan *Plyometric Box Jump* dan latihan *Plyometric Hexagon* pada

kemampuan *Shooting* sepak bola pada Club PDL samarinda.

3. Dari uji dua variable jenis latihan *Plyometric Box Jump* dan latihan *Plyometric Hexagon* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *Shooting* sepak bola pada Club PDL Samarinda.

#### Saran

Dengan hasil kesimpulan yang di peroleh, maka saran-saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina, guru pendidikan olahraga maupun pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola disarankan untuk menggunakan latihan *Plyometric Box Jump* dan latihan *Plyometric Hexagon* dalam melatih kemampuan *Shooting* sepak bola sehingga dapat memperoleh hasil yang baik.
2. Supaya kelak dalam pembinaan olahraga sepak bola khususnya Club PDL Samarinda dapat mencapai hasil yang maksimal maka perlu disarankan kepada pihak Club PDL Samarinda untuk menyiapkan saran dan perasarana pendukung yang memadai terutama yang mendukung kegiatan para pemain Club PDL dalam mengeksplorasikan ketrampilannya dalam suatu sesi latihan.
3. Bagi para pemain Club PDL Samarinda yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variable-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini disertai dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola. Semarang*: CV Aneka Ilmu.  
 Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Domi Putra, 2013 *Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*.Jambi: Universitas Jambi. diakses, 24 April 2019

Edwin vasaloga. 2014. *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Di Akademi Sepak Bola Sriwijaya Fc (ASSFC) Palembang*, (<https://eprints.uny.ac.id/14469/1/EDWIN%20VASALOGA.pdf>). Diakses pada 27 April 2019.

Eric C. Batty. 2011. *Latihan Metode Baru Sepak Bola*. Bandung: CV Pionir Jaya.

Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta Depdikbud

Joseph A. Luxbacher. 2012. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Khoiril Anam. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1. Nomor 1. (<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pok/article/view/41>). Diakses pada 12 februari 2019

Koger, Robert. 2007. *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klaten: Macanan jaya kencana.

Lukman Yudianto. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola Dan Futsal*. Visi 7.

Muhajir. 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Bandung Yudistira.

Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Radcliffe James C & Farentios Robert C. 1985. *Plyometric Untuk Meningkatkan Power*. Alih Bahasa. MFurqon H & Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Diakses pada sabtu 4 Mei 2019.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno, HP. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ruslan, Huda Samsul (2019) Penerapan metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (1), 10-20.
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.