



Pengaruh Latihan *Shooting Sequence (Lay-Off)* Terhadap Kemampuan *Shooting Sepak Bola*

Dadang Warta Candra Kusuma*, Nazalus Sobri

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA, Jl. Pemuda No. 59A, Mataram

*Corresponding Author e-mail: dadang@ikipmataram.ac.id

Diterima: Maret 2023; Direvisi: Maret 2023; Dipublikasi: Maret 2023

Abstrak

Urgensi masalah hasil pengamatan bahwa pemain SSB Redwood FC kurang dalam melakukan *shooting* ke gawang akurasi, dari hasil statistik permainan yang dilakukan oleh Redwood FC, banyak *shooting* melenceng, serta *shooting* melenceng samping kiri dan kanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest-posttest design* dan jenis penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan sebanyak 20 pemain Redwood FC, Teknik pengambilan sampel studi populasi. Instrumen Penelitian menggunakan Instrumen *Shooting*. Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, pada kelompok latihan *shooting sequence (lay-off)* hasil *output* dengan menggunakan SPSS 20 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *shooting sequence (lay-off)* adalah 78.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *shooting pass back pass* 108.50 artinya bahwa nilai rata-rata *shooting* sepakbola adanya peningkatan.

Kata Kunci: Latihan, *Shooting Sequence (Lay-Off)*, Sepak Bola.

Abstract

The urgency of the problem resulted from the observation that SSB Redwood FC players lacked accuracy in shooting at goal, from the results of game statistics carried out by Redwood FC, many shots were off the mark, and shots were off the left and right side. The aim of the study was to find out if there was an effect of shooting sequence (lay-off) training on the ability to shoot soccer at U-12 Redwood Schools in 2023. The research design used a one group pretest-posttest design and this type of experimental research. The sample in this study was a total of 20 Redwood FC players. The sampling technique was a population study. The Research Instrument uses the Shooting Instrument. Based on the data obtained, from the results of field trials and discussion of the results of the research it can be concluded that: There is a comparison of numbers which shows the results of the pre-test and post-test have progressed, in the shooting sequence (lay-off) training group the output results using SPSS 20 are the average value of the results before being given the shooting sequence exercise (lay-off) was 78.00 and after being given treatment with the shooting pass back pass exercise of 108.50 meaning that the average value of shooting football has increased.

Keywords: Exercise, *Shooting Sequence (Lay-Off)*, Soccer.

Sitasi: Kusuma, D. W. C., & Sobri, N. (2023). Pengaruh Latihan *Shooting Sequence (Lay-Off)* Terhadap Kemampuan *Shooting Sepak Bola*. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*. 10 (1). 74-82.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan

sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan Idris, (2015)

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai yaitu keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti *Dribbling* (menggiring), *Juggling* (menimang), *Passing* (Mengoper), *Trapping* (Menghentikan bola), *Throw-in* (Lemparan ke dalam), *Heading* (Menyundul Bola), *Tricks And Turns* (Mengecoh dan membalik), *Shooting* (Menembak), *Tendangan Chip Dan Volley*, Bergerak Melewati Lawan, Keterampilan Bertahan, *Goalkeeping* (Penjagaan Gawang), Tendangan Bola Mati, Taktik Menyerang Dan Bertahan, Mielke, (2007).

Permasalahan yang muncul yaitu tendangan kaki dalam masih belum tepat ke gawang di karenakan perkenaan bola kurang tepat jadi masih melenceng ke gawang. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. *Shooting* suatu bagian teknik terpenting dalam permainan sepakbola karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Heriyanto, 2016). Salah satu latihan yang digunakan adalah latihan *shooting sequence (lay-off)*.

Penelitian menurut, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Khoiril Anam, 2013. Dengan judul *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Pada penelitian pengembangan model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun terdapat beberapa kesimpulan, yaitu: Model latihan ketepatan tendangan dengan pendekatan bermain untuk anak kelompok umur 13-14 tahun ini dinilai sesuai dan efektif.

Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Biomatika, Iyan Nurdiyan Haris, Aris Risyanto. 2019. Dengan Judul "*Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC*" Analisis data menggunakan uji t paired sampel test. Hasil analisi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain tunas muda fc, dengan t hitung 8, 568 > t tabel 23 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan persentase 32%.

Jurnal Sport Area, Alfi Candra, 2016. Dengan judul "*Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang*", Tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran (shooting). Data dianalisis menggunakan statistik uji-t dependend sample. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan menendang menggunakan imageri yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang, dari rata-rata (mean) 51,21 pada pre-test menjadi 60,68 pada post-test, dengan diperolehnya nilai thitung = 9,03 > ttabel = 1,77.

Maka solusinya adalah motede latihan *shooting sequence (lay-off)* adalah berisi latihan-latihan untuk meningkatkan teknik menembak dengan variasi latihan berbeda. Disini fokusnya adalah eksekusi serbaguna tembakan punggung kaki, tembakan kaki bagian dalam, film, dan voli. latihan akhir latihan yang bagus saat pemain lelah atau dapat digunakan kapan saja untuk memperlambat laju latihan. Ini

adalah latihan yang berkembang tembakan penalti yang bagus, visualisasi, dan membangun keterampilan menendang bola diam mengatur potongan. Salah satu aspek dari permainan yang disukai pemain adalah memberikan sebagian darinya atlet yang kurang terampil berpeluang untuk menang.

Kelebihan latihan *shooting sequence (lay-off)* pada umumnya Latihan *shooting* biasa saja namaun, bedanya adalah dalam latihan tersebut berupa *game* dalam suatu permainan yang dapat meningkatkan *shooting* pada SSB Redwood, Tembakan ke gawang diikuti oleh tindakan yang, sebagai tugas tindakan hilir, menangani perilaku transisi berupa jalur lari, urutan passing, tembakan tambahan ke gawang, dan situasi permainan. Latihan latihan diarahkan untuk banyak pengulangan dan menghasilkan permainan realistis dan karakter kompetitif melalui situasi tekanan dan sistem poin. Penataan tujuan yang kreatif memberikan variasi dan membuat pengalaman mencetak gol tujuan menjadi prioritas. Dengan banyaknya tembakan ke gawang, latihan ini juga bisa menjadi latihan penjaga gawang.

Penelitian lainnya adalah menurut James Peacock, (2018) mengemukakan : *Accurate kicking is essential to team success in Australian football. It is not known how foot-ball impact characteristics influence kicking accuracy, nor is it known if variability in foot-ball impact characteristics is functional or dysfunctional to performance. The aim of this study was to identify 394 the relationship between foot-ball impact characteristics and kicking accuracy and determine if variability in foot-ball impact characteristics influenced performance variability.* Akurasi tendangan dapat di ukur dengan berbagai latihan yang di antaranya adalah dengan melakukan tendangan tendangan yang mengarah kepada suatu target.

Kebaharuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah para pemain SSB di Lombok umumnya dan khususnya SSB Redwood dalam melakukan *shooting* secara konvensional, masih terlihat kaku serta tumpuan melakukan *shooting* kurang akurasi, maka dari itu dalam penelitian ini akan memperbaiki kesalahan dalam pemain tersebut dengan melakukan penelitian mengenai shooting.

Terkait fokus masalah penelitian ini dari hasil pengamatan bahwa pemain SSB Redwood FC kurang dalam melakukan *shooting* ke gawang akurasi, dari hasil statistik permainan yang dilakukan oleh Redwood FC, banyak *shooting* melenceng, serta shooting melenceng samping kiri dan kanan, banyak *shooting* banyak tendangan melenceng, serta tendangan ke gawang selalu meleset ke samping kiri dan kanan. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pemain SSB Redwood, Jadi Permasalahan yang telah dikemukakan di atas merupakan dasar yang dapat menjadi latar belakang judul penelitian Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan shooting sepak bola.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan

shooting sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pre- Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Pos-Test</i>
T1 ^a	X ^a	T2 ^a

Keterangan :

T1^a : *Pretest* / test awal *shooting* sebelum melakukan .

X1^a : Perlakuan yang diberikan latihan latihan *shooting sequence (lay-off)*

T2^a : *Posttest* / Tes akhir *shooting* setelah diberikan perlakuan latihan *shooting sequence (lay-off)*.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Hulfian, (2014). Dalam penelitian ini Populasi tidak menggunakan sampel akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Redwood dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan sebanyak 20 pemain, Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Untuk memperoleh data di perlukan alat pengukuran, yang di maksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode Arikunto, (2013). Instrument kemampuan *Shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Mielke, (2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil *shooting* yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatmen* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes *shooting* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*.

Kelompok Hasil Latihan *shooting sequence (lay-off)*

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Latihan *Shooting Sequence (Lay-Off)*

		<i>Paired Samples Statistics</i>			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	78.00	20	17.652	3.947
	Posttest	108.50	20	9.881	2.209

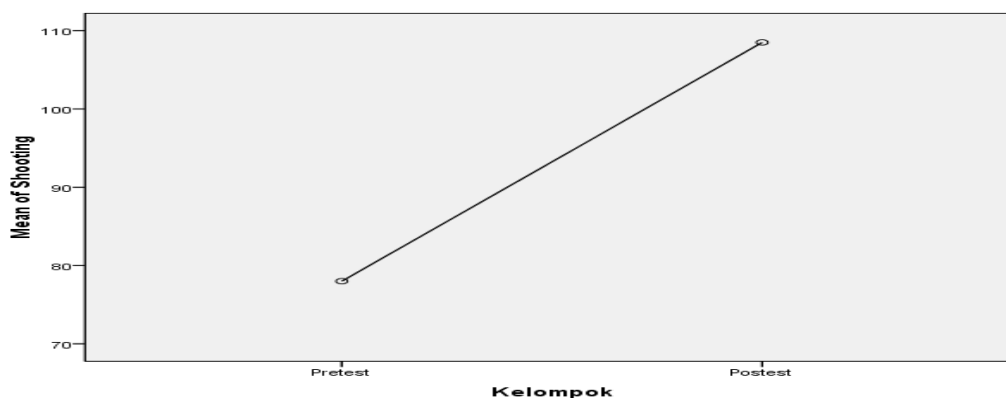
Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *shooting sequence (lay-off)* adalah 78.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *shooting sequence (lay-off)* 108.50 artinya bahwa nilai rata-rata *shooting* sepakbola adanya peningkatan.

Signifikansi Perbedaan

Tabel 3. Signifikansi Perbedaan

		<i>Paired Samples Test</i>						
		Paired Differences						
				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest -30.500	21.392	4.783	-	-20.488	-6.376	19	.000
	-			40.512				
	Posttest							

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 6.376, df = 19 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023, sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *shooting sequence (lay-off)* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan *shooting pass back pass* sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan *shooting* sepakbola.



Gambar 1. Diagram Hasil Latihan *Shooting Sequence (Lay-Off)*

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum latihan *shooting sequence (lay-off)*. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil *shooting* yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatment* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes *shooting* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat latihan *shooting sequence (lay-off)*. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 20 dengan analisis *paired sample t-test*.

Menurut Mielke (2003:67) “agar seseorang pemain sepakbola dapat melakukan shooting ke gawang harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkan untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. sehingga Model latihan ketepatan tendangan dengan pendekatan bermain untuk anak kelompok umur 13-14 tahun ini dinilai sesuai dan efektif. Selanjutnya Rahyubi (2011:260) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau nir-motorik seperti latihan imagery.

Menurut penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting pass back pass* terhadap peningkatan hasil shooting pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistic uji t dengan taraf signifikan = di dapat thitung (8,16) sedangkan ttabel (1,70), maka thitung $8,16 \geq 1,70$ ttabel maka H_a diterima dan H_o ditolak. dengan demikian H_a dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa *shooting pass back pass* modifikasi gawang berpengaruh terhadap hasil peningkatan shooting pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Implikasi dari penelitian ini bahwa *shooting pass back pass* modifikasi gawang dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *shooting*.

Pada permainan sepakbola tendangan (*shooting*) dilakukan dengan banyak variasi baik dari segi jarak, perkenaan kaki, dan kondisi bola. Sepakbola pada umumnya adalah permainan beregu dimana bola selalu bergerak dari kaki ke kaki, oleh sebab itu dalam melakukan tendangan ke arah gawang dapat dilakukan dengan melibatkan teman atau melalui aksi individu saat menguasai bola dan dilanjutkan dengan shooting ke arah gawang. Maka dari itu variasi latihan *shooting* sangat diperlukan guna menambah kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Variasi latihan *shooting* dapat dilakukan dengan bentuk latihan *shooting sequence (lay-off)*.

Variasi latihan latihan *shooting sequence (lay-off)* merupakan bentuk latihan *shooting* yang melibatkan pemain lain dalam proses pelaksanaan, dimana minimal ada dua pemain sebagai pemantul/pengumpan bola bagi pemain yang akan melakukan tendangan/*shooting*. Peristiwa ini sering terjadi dalam suatu pertandingan 8 dimana ada kerjasama *passing* antar pemain kemudian dilanjutkan *shooting* ke arah gawang lawan. Variasi latihan latihan *shooting sequence (lay-off)*

merupakan bentuk latihan *shooting* yang melibatkan kemampuan individu pemain dalam menguasai bola melalui aksi menggiring bola melewati lawan yang dilanjutkan dengan tendangan ke arah gawang lawan. Namun dalam melakukan shooting ke gawang tidak semudah yang di bayangkan, perlu adanya kebiasaan-kebiasaan menendang melalui sebuah latihan yang rutin dengan program yang bagus agar pemain memiliki kemampuan melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik.

Ahmad faisal, yang berjudul "Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang" (paired sample t test). Berdasarkan hasil analisis uji t paired sampel t test (1) diperoleh nilai t hitung (7,353) > t tabel (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. Hasil analisis uji t paired sampel t test (2) diperoleh nilai t hitung (6,261) > t tabel (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang. (3) hasil penelitian peningkatan persentase pada akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan sasaran (43,07 %) akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang dengan model latihan inter pass shoot (37,51 %). Hasil tersebut disimpulkan model latihan sasaran mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan peningkatan inter pass shoot.

Latihan sepakbola harus dilakukan sejak usia dini agar menumbuhkan bibit-bibit pemain yang bagus. Salah satu wadah yang dapat memberikan pembinaan terhadap pemain usia dini adalah dengan mengikutkan anak ke Sekolah Sepak Bola (SSB). Peran dan tanggung jawab SSB dalam pembinaan pemain sejak usia dini memberikan dampak yang sangat besar dalam pembentukan pemain sepakbola yang handal. Pembinaan usia dini dibutuhkan seorang pelatih yang professional, sebab dengan program pelatih yang bagus serta sarana dan prasarana yang mendukung maka pembinaan usia dini dapat dilakukan dengan lancar. Soedjono (2008: 1) "pada hakekatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampnan seorang pelatih

SIMPULAN

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a Diterima, Jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a Ditolak H_0 : Tidak ada perbedaan rata-rata antara Pengaruh latihan *shooting sequence (lay-off)* terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada SSB Redwood U-12 Tahun 2023. Penelitian ini bertrujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting pass*.

SARAN

Saran menggambarkan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut. Hambatan-hambatan atau permasalahan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian juga disajikan pada bagian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, manajemen Redwood FC yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini, serta para sukarelawan yang telah membantu dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 78-88. (online), tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/4377>, diunduh 11 Desember 2019.
- Addy Idris. (2015). *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun*. skripsi. FIK UNY.
- Arikunto (2012). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, and Haff, G, (2019). *Theory and Methodology of Training*. United States : Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O & Carlo Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sports*. Third Edition. United States : Human Kinetics.
- Bukhori Suherman, I. N. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 132-140. (online), tersedia: <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/295/269>, diunduh 12 Desember 2019.
- Candra, A. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Jurnal Sport Area*, 1-10. (online), tersedia: <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/download/371/155>, diunduh 9 November 2019
- Donie, (2019). *Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faisal, Ahmad. (2018). Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. (online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/58395/1/SKRIPSI%20AHMAD%20FAISAL%20%2814602241051%29.pdf> diunduh 9 november 2019.
- Fauzi, M. H. (2015). Gambaran Keterampilan Shooting dan Passing Siswa Sekolah Sepakbola Usia 17 Tahun. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, 1-14. (online), tersedia: <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php.ikor/article/view/1769>,
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N 2 Depok Tahun 2016. 1-10.
- Hulfian, L. (2014). *Statistik Dikjas*. Mataram: GENIUS.
- Hulfian, L. (2014). *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.

- Hulfian, L. (2014). *Penelitian Dikjas*. CV. Garuda Ilmu.
- Lubacher .(2015) .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Mayer. (2017). *Creative Soccer Training 350 Smart And Practical Games And Drills To Form Intelligent Players- For Advanced Levels*. by Meyer & Meyer Sport, Aachen, Germany
- Mylsidayu dan Kurniawan. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada.University Press.
- Mielke, D. 2015. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S.2015. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Soedjono. (2000). *Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Dalam Shooting c Sepakbola*.
- Subagio Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*.Tesis. Yogyakarta: UNY
- Subardi. H dan Setyawan. A.(2014). *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*.Klaten: Intan Pariwara.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto,(2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Tangkudung, James. (2015). *Kepelatihan Olahraga" Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya