

Analisis Latihan Menembak Bola Kearah Gawang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Pada Club Lappa United

M. Adam Mappaompo¹, Juhanis², Hamka³, Arifuddin Usman⁴, Muhammad Salahuddin⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁵ FKIP Universitas Muhamamdiyah Luwuk

Email : ¹m.adam.mappaompo@unm.ac.id, ²juhanis@unm.ac.id, ³ahamka975@gmail.com, ⁴arifus1303@gmail.com, ⁵muhammadsalahuddin252@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 2579-5082

e-ISSN : 2598-2818

DOI : [10.32529/glasser.v7i1.2412](https://doi.org/10.32529/glasser.v7i1.2412)

Volume : 7

Nomor : 1

Month : 2023

Abstract. Masalah dalam penelitian ini pada Club Lappa United Sinjai dalam melakukan tembakan kegawang kurang akurat dalam permainan sepakbola. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menembak bola kearah gawang menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola club lappa united sinjai. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh pemain Lappa United Sinjai berjumlah 30 pemain, sedangkan sampel penelitian berjumlah 30 pemain. dengan penarikan sampel menggunakan *total sampling*. Tes menembak bola digunakan sebagai metode pengumpulan data. Dengan menggunakan sumber daya komputer dan program SPSS versi 21.00, statistik deskriptif dan uji t inferensi merupakan teknik analisis data yang dilakukan. Berdasarkan analisis data dan temuan penelitian ini, dapat dikatakan demikian latihan dengan punggung kaki berdampak besar pada peningkatan latihan menembak bola kearah gawang pada permainan sepakbola pada Club Lappa United Sinjai.

Kata Kunci : Berlatih menggunakan punggung kaki, menembak bola ke arah gawang

Abstract. *The problem in this research is that the Lappa United Sinjai Club in shooting at the goal is less accurate in football games. This research is an experimental research which aims to determine the effect of shooting the ball towards the goal using the back of the foot in the Lappa United Sinjai club soccer game. The population in this study were all 30 Lappa United Sinjai players, while the research sample consisted of 30 players. with sampling using total sampling. The ball shooting test is used as a data collection method. By using computer resources and the SPSS program version 21.00, descriptive statistics and inference t-test were the data analysis techniques performed. Based on the analysis of the data and the findings of this study, it can be said that training with the instep has a major impact on increasing the practice of shooting the ball towards the goal in soccer games at Club Lappa United Sinjai.*

Keywords: *Training using the back of the foot, shooting the ball towards the goal*

A. PENDAHULUAN

Olahraga sekarang sudah sangat maju. Saat ini, hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah berkembang menjadi gaya hidup yang terikat erat dengan budaya kontemporer. Alasan mengapa orang berolahraga berbeda-beda; beberapa orang melakukannya untuk menghabiskan waktu, untuk bersenang-senang, untuk kesehatan dan kebugaran mereka, untuk status mereka, atau untuk mencapai tujuan dan membawa kehormatan bagi negara mereka. Meraih kesuksesan dan membangkitkan kebanggaan terhadap tanah air merupakan salah satu tujuan para olahragawan. Dibutuhkan bertahun-tahun pelatihan teknis, taktis, mental, dan fisik untuk mencapai performa terbaik di tahun emas seseorang dan untuk mewakili negara dengan bangga..

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia.. Dari eselon atas hingga yang termiskin, olahraga ini semakin populer. Meski sepak bola telah populer di Indonesia selama bertahun-tahun, namun belum mampu bersaing secara internasional. Lebih dari 200 juta orang secara global berpartisipasi dalam sepak bola., menurut (Pieter Pelamonia and Putra Hutapea 2020). Dengan diadakannya liga asli yaitu Liga Indonesia, sepak bola di Indonesia menjadi lebih hidup. Bagaimana dua kontes nasional ini dapat dimanfaatkan sebagai acara terkait sepak bola untuk mengangkat kaliber sepakbola Indonesia. Menurut (Aulia Rahmat, Muhammad Jafar

2015) menjelaskan sebagai berikut: “Pemain sepak bola perlu mengembangkan strategi bermain yang kuat.. Penguasaan yang tinggi juga membutuhkan latihan yang rajin dan bijaksana. Sarumpaet Muchtar mengemukakan gagasan yang sama dalam (Tinambunan, Sumarauw, and Supit 2021) bahwa “Pondasi seseorang untuk dapat bermain sepak bola adalah teknik dasar. Masalah teknologi menjadi salah satu kriteria penentu dalam upaya menaikkan standar permainan agar bisa sukses. Penguasaan teknik fundamental menentukan seberapa baik suatu pertandingan dimainkan. Semakin mahir seorang pemain dengan bola dan semakin mudah baginya untuk melarikan diri dari keadaan (tanpa kehilangan bola), semakin baik permainan untuk timnya. Tapi itu masih titik awal..

Dasar-dasar sepak bola, menurut (Handoko 2018) meliputi: 1) keterampilan tanpa bola, seperti berlari, melompat, gerak tipu tanpa bola, dan gerakan-gerakan tertentu dari penjaga gawang; 2) teknik penanganan bola, seperti menendang, menerima, menggiring bola, menyundul, melempar, melakukan gerak tipu tanpa bola, merebut atau merebut bola, dan teknik penjaga gawang yang unik.

Salah satu elemen kunci dalam sepak bola adalah kemampuan menembak bola. Menembak adalah gerakan sepak bola yang paling mendasar (Idrus 2019). Menurut (Handoko 2018) teknik menendang bola mempunyai tujuan sebagai berikut: 1)

mengoper bola ke teman, 2) menembak bola ke arah mulut gawang lawan, 3) menyapu bola di daerah pertahanan (belakang).) lurus ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain bertahan untuk menghentikan serangan lawan, dan 4) melakukan berbagai tendangan khusus, termasuk tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan penalti..

Pijakan yang tepat untuk digunakan pemain antara lain kontak kaki, mengayunkan kaki dari belakang, dan mendaratkan kaki di belakang bola., yaitu jarak antara kaki depan dan kaki, agar bisa menendang bola. bola secara efektif. Menendang ke depan, tindakan kaki setelah menendang, dengan lengan direntangkan ke belakang, pandangan tertuju pada bola (follow trough).

Sebuah sisi memiliki peluang untuk memenangkan permainan semakin banyak tendangan yang menghasilkan gol. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu rejimen latihan yang unik untuk olahraga sepak bola adalah latihan menendang bola. Menurut (Karim and Ikadarny 2020) menegaskan bahwa untuk meningkatkan keterampilan menendang dengan baik dan meningkatkan kemampuan mencetak gol, Anda harus berlatih menggunakan sasaran..

Bahkan setelah seorang pemain memahami dasar-dasar permainan, kesuksesan tidak selalu dijamin. Seorang pemain perlu mengetahui bagaimana mencapai tujuan yang dicapainya agar dapat tampil dengan baik. Atlet membutuhkan empat komponen utama untuk maju dan mencapai tujuan mereka: pengembangan

teknis atau keterampilan; perkembangan fisik (kebugaran jasmani); pengembangan taktis (mental, memori, dan kecerdasan); dan juara (Salahuddin, Haluti, and Nurhikmah 2021). Hanya dengan latihan dan kompetisi yang direncanakan dan berkelanjutan, keempat persyaratan utama ini dapat dipenuhi.

Bakat sepak bola fisik dan mendasar setiap pemain harus diidentifikasi dan ditingkatkan selama komponen pelatihan ini karena tanpa ini, seorang pemain tidak dapat maju dalam permainannya. Dalam kebanyakan kasus, seorang pelatih akan melatih para pemainnya dan kemudian mengevaluasi hasilnya untuk menentukan apakah pelatihan tersebut berhasil dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fundamental para pemain...

Salah satu kemampuan dasar yang paling krusial dalam olahraga sepak bola adalah menembak karena diperlukan untuk membidik secara akurat dan kuat untuk mencetak gol. Untuk mencetak gol sebanyak mungkin selama pertandingan sepak bola, hasil tembakan yang akurat dapat memberikan lebih banyak peluang untuk masuk ke gawang. Mengingat hal ini, menembak memainkan peran penting dalam permainan sepak bola karena tembakan yang buruk menyulitkan pemain sepak bola untuk mencetak gol.

temuan studi yang dilakukan di Lappa United Sinjai Football Club. Permasalahan yang peneliti temukan adalah beberapa tim klub memiliki akurasi tembakan yang kurang

baik ke arah gawang. Hal itu terbukti saat latihan Lappa United Football Club Team.

Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Analisis Latihan Menembak Bola Menuju Sasaran Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepak Bola Di Club Lappa United Sinjai” berdasarkan latar belakang informasi yang telah diberikan. menembak untuk sasaran.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut dengan melihat latar belakang data yang telah diberikan sebelumnya: “Apakah Club Lappa United Sinjai berlatih tembak bola ke arah gawang menggunakan punggung kaki membantu meningkatkan akurasi tembakan?”

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah berlatih menggunakan punggung kaki untuk menembak bola ke arah gawang dapat meningkatkan akurasi saat melakukannya.”

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dilapangan sepakbola Gelora Kabuapten Sinjai dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini Club Lappa United Sinjai. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan

sebelum diberi perlakuan (Muhammad Sidik, Kurniawan, and Effendi 2021).

Defenisi Operasional Variabel penelitian sebagai berikut : Latihan menembak Dengan memanfaatkan punggung kaki yang disebutkan dalam penelitian ini, proses latihan menembak bola kearah gawang yang dilakukan para responden melalui punggung kaki dan Hasil latihan menembak bola dengan melalui punggung kaki yang dimaksud adalah ketepatan menendang bola ke gawang.

Pengumpulan data dilakukan dengan Semua sampel mendapat perlakuan sebanyak 16 kali sebelum diberikan tes ketepatan tendangan sebagai post-test pertemuan 16 kali termasuk dengan perlakuan latihan yang diberikan. Dengan penilaian kemampuan mencetak gol dari jarak 16,5meter dari gawang dengan menendang bola, digunakan metode penelitian eksperimen.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* hasil latihan menembak bola kearah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai, disajikan pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1 deskriptif statistik *pretes* dan *posttest* hasil latihan menembak permainan sepak bola dengan cara Saat Anda bergerak ke arah gawang, tendang bola dengan punggung kaki. club Lappa United Sinjai

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Rata-rata	10.20	14.47
Nilai tengah	11.00	15.00
Simpanan baku	3.699	4.607
Varian	13.683	21.223
Rentang	14	18
Nilai terendah	3	3
Nilai tertinggi	17	21

1. Data *pretest* latihan menembak bola kearah gawang dengan gunakan punggung kaki Anda saat bermain sepak bola. club Lappa United Sinjai diperoleh total nilai khas (*mean*) 10.20, data minimum 3, data maksimum 17, standar deviasi 3,669, median 11.00, range sebesar 14 dan varians 13.683.
2. Data *posttest* latihan menembak bola kearah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) 14.47, data minimum 3, data maksimum 21, standar deviasi 4.607, median 15.00, range sebesar 18 dan varians 21.223.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* latihan menembak bola kearah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi *pretes* dan *posttest* latihan menembak bola kearah gawang dengan menggunakan punggung

kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai

No.	Interval	Kategori	pretest		posttest	
			F	%	F	%
1	17- 21	Baik sekali	1	3%	13	44%
2	12 - 16	Baik	9	30%	7	23%
3	8 - 11	Sedang	10	34%	9	30%
4	4 - 7	Kurang	9	30%	0	0%
5	1 - 3	Kurang sekali	1	3%	1	3%
Jumlah			30	100%	30	100%

Uji Hipotesis

Pernyataan “ada pengaruh yang besar dari latihan” diuji dengan menggunakan uji-t. menembak bola kearah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai”, sesuai dengan hasil pre-test dan post-test. Jika temuan analisis mengungkapkan perbedaan yang signifikan, jadi menggunakan punggung kaki mempunyai mempengaruhi perbaikan menembak bola kearah gawang pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai. Jika nilai sig kurang dari 0,05 dan t hitung melebihi t tabel (Sig 0,05), maka kesimpulan penelitian dianggap signifikan. Berdasarkan temuan analisis, informasi pada tabel 4.3 ditunjukkan di bawah ini. Lampiran mencakup semua hasil.

Tabel 4.3 Uji T

kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t _{ht}	Sig.	Selisih
Pretest	10.20	6.888	0.000	4.27
posttest	14.47			

Berdasarkan hasil uji t diperoleh thitung sebesar 6,888 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan karena tingkat signifikansi 0,00005 dan t hitung melebihi t tabel. berlatih menembak bola ke gawang menggunakan punggung kaki Anda sebagai hasil dari hipotesis alternatif (H_a), yang menyatakan bahwa "ada pengaruh besar". pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai", diterima. Artinya Teknik yang digunakan berdampak signifikan pada seberapa sering pemain menembak bola dengan punggung kaki selama pertandingan sepak bola.. club Lappa United Sinjai. Rata-rata dari data pretest adalah 10,20, dan saat posttest rata-rata naik menjadi 14,47. Variasi nilai rata-rata 4,27 menunjukkan besarnya peningkatan.

Pembahasan

Pembahasan Praktek menembak bola dengan punggung kaki, menuju tujuan mengalami peningkatan pada club Lappa United Sinjai, sesuai dengan analisis data penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (MUIS 2014) bahwa dalam melakukan tendangan ke gawang sangat dibutuhkan kondisi fisik seperti dalam penelitian sebelumnya daya ledak otot tungkai sangat menunjang keterampilan menendang bola ke gawang. Sedangkan menurut (Candra 2016) pengaruh latihan menendang dengan menggunakan imageri memberikan perubahan terhadap akurasi tendangan ke gawang dengan rata-rata 51,21. Dengan demikian dalam penelitian yang sudah dilakukan

disimpulkan, penelitian ini terlebih dahulu harus memastikan signifikansi pengaruh penggunaan punggung kaki saat menembak bola ke arah gawang selama latihan sepak bola club Lappa United Sinjai. ialah: (1) diadakan pretest dengan harapan hasilnya menembak ke arah gawang pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai diketahui, (2) pemberian treatment metode latihan menembak bola diarahkan ke gawang dengan menggunakan punggung kaki. club Lappa United Sinjai, (3) Terakhir adalah melakukan posttest untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan atau tidak. latihan menembak bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola club Lappa United Sinjai setelah diberikan perlakuan.

Berlatihlah menendang bola dengan punggung kaki ke arah gawang dalam permainan sepak bola untuk memastikan selisih atau umpan. club Lappa United Sinjai dapat dibuktikan dengan uji- t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6.888 dengan p -nilai 0,000 untuk signifikansi. Data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi 0,000 0,05. Maka hipotesis alternatif (H_a) adalah sebagai berikut. "ada pengaruh yang signifikan latihan menembak bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola. club Lappa United Sinjai", diterima. Artinya Peningkatan latihan menggunakan punggung kaki untuk menembak bola ke arah gawang selama permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh

teknik yang digunakan. club Lappa United Sinjai. Rata-rata dari data pretest adalah 10,20, dan saat posttest rata-rata naik menjadi 14,47. Variasi nilai rata-rata 4,27 menunjukkan besarnya peningkatan.

Hasil penelitian dimana menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan latihan menembak bola menggunakan punggung kaki untuk mencetak gol saat bermain sepak bola club Lappa United Sinjai dikatakan efektif dalam meningkatkan hasil menembak gawang dan melatih dalam teknik dasar shooting yang baik dan benar. Menggunakan punggung kaki adalah salah satu cara yang tepat. Kemampuan menendang melibatkan urutan gerakan kaki, terutama kaki kanan saat menendang bola dengan tujuan di pikiran. Organ kaki, yang meliputi persendian, tulang, dan otot, terlibat dalam menembak. Sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki adalah sendi yang bermasalah. Ketiga sambungan ini bergerak dalam rangkaian yang tidak terputus saat beroperasi pada waktu yang bersamaan.. Sebaiknya kedua kaki dapat bermain dan beroperasi secara seimbang dalam permainan sepak bola cepat, baik untuk menendang, menggiring bola, atau menghentikan bola. Saat Anda mendapatkan bola, Anda harus menendangnya dengan cepat untuk mencegah lawan merebutnya sebelum Anda bisa. Saat menendang bola ke arah gawang tim lawan, lakukan dengan cepat, kuat, dan tepat.. Teknik khususnya, seni menendang bola atau membuatnya melambung. harus diperhatikan selain kondisi fisik agar mendapatkan hasil

tendangan yang terbaik (Okilanda et al. 2020). Untuk seorang pemain, sangat penting untuk menguasai dasar-dasar sepak bola, terutama teknik menendang, untuk meningkatkan seberapa kuat, tepat, dan akurat mereka dapat menendang bola.

Istilah "menembak" mengacu pada tindakan menendang bola. Dalam permainan sepakbola, menurut (Okilanda et al. 2020) bahwa "shooting dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga". Penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan sepakbola jarak antar pemain. Selain itu, ketika pertahanan lawan sangat ketat, tendangan kuat ke arah gawang adalah alternatif yang sangat bagus untuk memecah konsentrasi pemain di suatu area. Dalam sepak bola, penting untuk bisa menendang bola dengan akurat karena gol kemenangan dicetak sebagai hasil dari tendangan yang sukses.

Berdasarkan temuan penelitian juga ditemukan bahwa terdapat teknik penggunaan punggung kaki yang secara signifikan meningkatkan latihan menendang bola dengan punggung kaki ke arah gawang dalam permainan sepak bola. club Lappa United Sinjai dalam meningkat drastis. Hal ini dimaksudkan agar peneliti hanya dapat mengamati sebagian Tindakan atlet di luar jadwal pengajaran/ perawatan yang peneliti berikan karena bentuk penelitian ini adalah eksperimen semu. Atlet yang praktiknya di luar rencana pembelajaran/ perlakuan yang diberikan oleh peneliti memungkinkan hasil belajar yang meningkat secara signifikan.

Meskipun mungkin bagi atlet muda untuk tidak mengikuti latihan dengan serius atau sakit saat mengumpulkan data posttest, hal ini akan menyebabkan hasil di bawah standar pada atlet muda yang bakatnya benar-benar menurun. Dengan peningkatan 41,86 % setelah diberikan perlakuan. dengan nilai signifikan 0,000 0,05, Sehubungan dengan hal tersebut maka hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa “ada pengaruh yang cukup besar dari latihan menggunakan punggung kaki berpengaruh besar terhadap peningkatan latihan menembak bola permainan sepak bola, menuju gawang dengan memanfaatkan punggung kaki” dianjurkan. Club Lappa United Sinjai”

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan memberikan penjelasan atas temuan penelitian setelah data diperiksa.. Latihan menembak bola ke arah gawang meningkat akibat latihan dengan punggung kaki dalam pertandingan sepak bola klub Lappa United Sinjai..

Saran

Rekomendasi berikut dibuat:

1. Bagi para Pembina dan pelatih Untuk mencegah kejenuhan pelatihan, pelatih harus menawarkan pelatihan yang lebih beragam..
2. Perlu dilakukan penelitian tambahan dengan menggunakan faktor tambahan atau variabel lain

E. REFERENSI

Aulia Rahmat, Muhammad Jafar, Ifwandi. 2015. “Pengaruh Latihan Double

Multiple Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam Pada Klub Jago Darussalam Banda Aceh Tahun 2011.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*.

Candra, Alfi. 2016. “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang.” *JOURNAL SPORT AREA*. doi: 10.30814/sportarea.v1i1.371.

Handoko, Abdul Harris. 2018. “Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang.” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. doi: 10.21831/jorpres.v14i1.19982.

Idrus, Faisal. 2019. “Implementasi Metode Teaching Game For Understanding Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. doi: 10.26418/jilo.v2i1.32629.

Karim, Achmad, and Ikadarny Ikadarny. 2020. “Meningkatkan Keterampilan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Modifikasi Alat Bantu Bola Pelastik Pada Murid Kelas V SD Inpres Panggentungan Utara Kabupaten Gowa.” *Jendela Olahraga*. doi: 10.26877/jo.v5i1.4395.

Muhammad Sidik, NurIlham, Febi Kurniawan, and Rustam Effendi. 2021. “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMP Islam Karawang.” *Jurnal Literasi Olahraga*. doi: 10.35706/jlo.v2i1.4434.

Muis, Abdul. 2014. “Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting).” *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

Okilanda, Ardo, Firmansyah Dlis, Hidayat Humaid, and Dede Dwiansyah Putra. 2020. “Perbedaan Pengaruh Metode

Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13.” *Jurnal Educatio FKIP UNMA*. doi: 10.31949/educatio.v6i1.280.

Pieter Pelamonia, Shandy, and Andre Putra Hutapea. 2020. “Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola.” *Jurnal Porkes*. doi: 10.29408/porkes.v3i2.2962.

Salahuddin, Muhammad, Armin Haluti, and Nurhikmah. 2021. “Futsal Sports Coaching Achievements of Banggai Regency (A Case Study in Banggai Regency).” *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(1):117–23. doi: 10.13189/saj.2021.090116.

Tinambunan, Rejeki Pandapotan, Frederik Dj. Sumarauw, and Frans R. Supit. 2021. “Pengaruh Latihan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepak Bola.” *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*. doi: 10.53682/pj.v2i1.1121.