

Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknika Cisaat

(*The Impact Of Target Game Training On Shooting Accuracy In Futsal Extracurricular SMK Teknika Cisaat*)

Gilang Aji Ramadhan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi
Alamat Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole Kota Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia.

ragilangji@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena pemain ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat dinilai kurang menguasai akurasi saat melakukan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *One-Group Pretest-Posttest-Design*. Pemberian *treatment* pada penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali perlakuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang maka dengan itu teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik sampling jenuh yang melibatkan semua sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* ke gawang dengan jarak 10 meter dan kesempatan melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan. Analisa data dalam penelitian ini melalui uji normalitas data, uji homogenitas data dan uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sampel t test*) pada taraf signifikansi 0.05. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan berupa latihan permainan target terhadap akurasi *shooting*. Kesimpulan tersebut dapat dilihat dari hasil pengolahan data yang diperoleh yaitu $t_{hitung} -4.400 < t_{tabel} 4.500$ dengan nilai sig. yang diperoleh yaitu $0.002 < 0.05$.

Kata kunci: Permainan target, Akurasi *shooting* futsal.

Abstract

This research was conducted because SMK Teknika Cisaat's futsal extracurricular players were deemed to have less mastery of accuracy while shooting. This research aims to establish the impact of target game practice at SMK Teknika Cisaat on shooting accuracy in futsal extracurricular activities. The One-Group Pretest-Posttest-Design research is the type of research used in this analysis. As many as 14 treatments with a frequency of 3 times a week were conducted for the care provided in this report. In this research, the number of samples was 9 individuals, so the sampling technique used in this research is a sampling jenuh technique involving all samples. The instrument in this analysis was a shooting accuracy test with a distance of 10 meters to the target and the chance to shoot 10 times. Data analysis in this study was at a significance level of 0.05 by data normality test, data homogeneity test and hypothesis testing using t test paired sample t test. The results of this study suggest that the treatment provided in the form of target game practice has an impact on shooting precision. This inference can be seen from the data processing results obtained, $t_{count} -4.400 < t_{table} 4.500$ with a sig. $0.002 < 0.05$ is received.

Keywords: Target games, Futsal shooting accuracy

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimasyarakat dunia saat ini karena memiliki berbagai manfaat seperti olahraga lainnya, mulai dari kesehatan, psikologis, prestasi, bisnis bahkan politik sekalipun. Futsal memberikan manfaat kesehatan bagi siapapun yang memainkannya contohnya manfaat psikologis yang didapatkan antara lain rasa kepuasan tersendiri bagi siapapun yang memainkannya, masyarakat sering memainkan permainan futsal sebagai olahraga rekreasi yang dilakukan untuk mengisi waktu luang setelah melakukan aktivitas penuh. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan di dunia dari dulu hingga sekarang.

Kata 'futsal' merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi Futbol dan Sala. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka Futbol berarti sepakbola atau bermain bola serta Sala yang berarti ruangan, futsal merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruangan terbuka (Asriyadi Mulyono, M., 2014: 2). Futsal menurut Irawan (dalam Dwi Alfian 2018: 2) 'Pada dasarnya permainan futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola, letak perbedaannya hanya pada ukuran lapangan sehingga permainan futsal lebih mengarah keefisiensi gerakan yang relatif cepat, karena masing-masing pemain harus bisa bergerak cepat untuk mengambil suatu keputusan yang tepat dan menghasilkan gol ke gawang lawan'. Selain itu futsal menurut Sahda Halim (dalam Syamsul Taufik, M. 2019: 69) mengatakan bahwa 'permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola'.

Permainan futsal yang identik dengan permainan yang dilakukan dalam ruangan dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan keberadaan futsal bisa diterima dengan mudah oleh masyarakat dunia, tidak terkecuali di Indonesia sendiri. Di Indonesia sendiri futsal merupakan olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat, futsal di Indonesia terus mengalami perkembangan dari dulu hingga sekarang, hal yang menunjukkan perkembangan futsal di Indonesia bisa dilihat dengan banyaknya kejuaraan futsal yang dilaksanakan diberbagai jenjang dan diberbagai daerah di Indonesia termasuk kejuaraan futsal ditingkat sekolah. Serta antusiasme masyarakat dalam mendukung tim futsal kebanggaan dan banyaknya lapangan futsal yang bisa dengan mudah untuk dijumpai dimana saja menunjukkan futsal di Indonesia telah menjamur keberbagai daerah.

Futsal merupakan permainan dengan berbagai kemampuan teknik dasar, menurut Lhaksana (dalam Susi Hawindri, B. 2016: 287) ‘dalam permainan futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing* (mengumpan), *control* (menerima/mengontrol), *chipping* (mengangkat bola), *dribbling* (menggiring bola) dan *shooting* (menendang bola ke gawang)’. Kemampuan ketepatan dalam teknik *shooting* di ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat yang masih rendah terlihat ketika saat latihan berlangsung dimana dari banyaknya *shooting* yang dilakukan namun tidak menjadi sebuah gol dan tidak sedikit melebar jauh dari bibir gawang hal tersebut tentu menjadi sebuah kerugian bagi tim dalam sebuah permainan ketika *shooting* yang dilakukan tidak berbuah gol. Maka dengan begitu perlu adanya sebuah peningkatan para pemain ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat dalam akurasi/ketepatan melakukan *shooting*. Perlu adanya latihan khusus yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*,

Shooting dalam futsal sangatlah penting seperti halnya teknik *passing*, dalam bermain futsal *shooting* menjadi akhir dari sebuah serangan agar bisa menciptakan sebuah gol. *shooting* menurut Marhaendro (dalam Imam Hanafi, 2015: 192) ‘*shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol, *shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang’. Dalam melakukan teknik *shooting* menurut Komarudin (dalam Satria Putra, S. 2014: 21) ada beberapa dasar yang perlu diperhatikan, yaitu: a) Mengamati posisi penjaga gawang, b) Harus mengarahkan tendangan, c) Mata tetap dalam keadaan fokus. d) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.

Melihat posisi pemain bertahan. Dalam melakukan teknik *shooting* menurut Luxbacher (dalam Hendri Fauzi, M. 2015: 8) ‘terdapat beberapa tahapan yang terdiri dari pendahuluan, pelaksanaan dan gerak lanjutan’.

- a) Tahap pendahuluan
 - 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
 - 2) Kaki yang menjadi tumpuan diletakkan disamping bola dengan posisi sedikit menekuk.
 - 3) Rentangkan tangan secukupnya kearah samping guna menjaga keseimbangan.
 - 4) Kaki yang akan menendang ditarik ke belakang.
 - 5) Kepala tidak bergerak dengan fokus terhadap bola.
- b) Tahap Pelaksanaan

- 1) Posisi bahu dan panggul lurus dengan target.
 - 2) Sentakkan yang akan menendang sehingga lurus.
 - 3) Jaga akar kaki tetap kuat.
 - 4) Tending bagian bola yang dikehendaki.
- c) Gerak Lanjutan
- 1) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
 - 2) Kaki tumpuan terangkat dari permukaan lapangan.

Dalam melakukan *shooting* tidak hanya mengandalkan kekuatan dari *shooting* tersebut tetapi ketepatan dalam melakukan tendangan ke gawang pun sangat penting, selain lebih mudah dalam menciptakan gol dengan arah yang sesuai dengan kehendak kita. Ketepatan menurut Suharno HP (dalam Maulana Raharjo, S. 2018: 41) ‘ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki’. Dalam ketepatan ada beberapa hal yang mempengaruhinya, seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (dalam Tuhidin 2014: 9) ‘Faktor-faktor penentu ketepatan adalah koordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya jarak sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* atlet dan ketelitian serta kuat lemahnya suatu gerakan’

Kemampuan ketepatan dalam melakukan *shooting* para pemain ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat masih tergolong rendah, maka dengan itu perlu adanya latihan khusus dalam upaya meningkatkan kemampuan ketepatan akurasi *shooting* tersebut. Menurut Harsono (dalam Bagus Wiguna, I. 2017: 9) ‘Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya’. Pemberian latihan menggunakan permainan target dalam upaya meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* ini dirasa tepat karena apabila melihat definisi permainan target sendiri menurut Mitchell, dkk (dalam Widodo, A. 2018: 251) ‘permainan target ialah permainan yang dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik’. Adapun konsep umum dari permainan target menurut Yuyun Ari Wibowo (dalam Faiz Faozi, dkk 2019: 3) yaitu ‘mengirimkan objek atau proyektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sedikit mungkin’.

Metode latihan yang dikemas dalam bentuk permainan terdapat unsur yang lebih menyenangkan sehingga pemain terasa lebih semangat untuk mengikuti latihan dan tanpa disadari para pemain lebih mudah dalam menerima materi latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shootingnya*. Melihat hasil observasi yang telah dilaksanakan penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat dalam upaya peningkatan kemampuan akurasi *shooting*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan merupakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest-Design*. Waktu penelitian dimulai sejak 10 November 2020 – 15 Desember 2020 dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan dan frekuensi latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu, penelitian ini dilaksanakan di GOR Barca Futsal dan Lapangan Olahraga SMK Teknika Cisaat, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang dengan teknik sampling yang digunakan ialah teknik sampling jenuh dimana karena sampel yang digunakan berjumlah 9 orang sebagaimana teknik sampling jenuh menurut Sugiyono (2016: 124) “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang”, instrumen penelitian ini merupakan tendangan ke gawang dengan jarak 10 meter Arki T. Maulana (dalam Heriyanto, L. 2016: 6) adapun teknik pengumpulan data berupa observasi dari tes awal yang dilakukan sebelum diberikan sebuah *treatment* dan tes akhir setelah diberikan *treatment*, teknik analisis data menurut Sujarweni, W. (2014: 103) “teknik analisis data ialah sebagai cara melaksanakan analisis data dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah” dalam penelitian ini meliputi uji normalitas data uji homogenitas serta uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 10 November 2020 – 15 Desember 2021 dengan diawali pengambilan data awal (*pretest*) pada tanggal 10 November 2020 dan pengambilan data akhir (*posttest*) dilakukan pada tanggal 15 Desember 2020. Hasil pengolahan data tes awal dan tes akhir pada penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Rata-rata Tes Akurasi *Shooting*

	Sampel	Nilai Min.	Nilai Max.	Rata-rata
Nilai Tes Awal	9	10	16	13
Nilai Tes Akhir	9	14	20	16.67

Dapat diketahui bahwa nilai tes awal dengan jumlah sampel 9 orang, nilai minimal 10, nilai maximal 16 dengan nilai rata-rata 13. Adapun nilai tes akhir dengan jumlah sampel yang sama yaitu 9 orang, nilai minimal 14, nilai maksimal 20 dan nilai rata-rata 16.67 dengan selisih diantara keduanya sebesar 3.67 yang menunjukkan adanya peningkatan sesudah melakukan *treatment* yang diberikan.

Uji Normalitas Data, dalam melakukan uji normalitas data ini peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dalam program *SPSS 16*. Untuk mengetahui variabel tersebut berdistribusi normal maka nilai p (sig) > 0.05 dan jika nilai p (sig) < 0.05 maka variabel berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* nilai tes awal

Tes	Sampel	Rata-rata	Std. Deviasi	Sig.	Sig. 0.05	Ket.
Awal	9	13	2.291	0.964	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas nilai tes awal dengan jumlah sampel 9 , nilai rata-rata 13 , SD. 2.291 dan Sig. 0.964. Nilai Sig yang diperoleh yaitu 0.964 dimana dalam ketentuan bahwa nilai tersebut dikatakan lebih besar dari 0,05 ($0.964 > 0.05$) maka variabel tes awal berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* nilai tes akhir

Tes	Sampel	Rata-rata	Std. Deviasi	Sig.	Sig. 0.05	Ket.
Akhir	9	16.67	1.871	0.990	0.05	Normal

Hasil tabel 3 menunjukkan variabel tes akhir berdistribusi normal dengan nilai Sig. yang lebih besar dari 0.05 yaitu nilai Sig. $0.990 > 0.05$ dengan jumlah sampel 9 , nilai rata-rata 13 , dan SD. 2.291.

Uji Homogenitas, dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ialah jika nilai signifikan(sig) > 0,05 maka varians dinyatakan sama (homogen) dan jika nilai signifikan(sig)

$< 0,05$ maka varians dinyatakan tidak sama (tidak homogen). Setelah melakukan uji homogenitas hasil penelitian ini dengan diolah melalui program *SPSS 16* disajikan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

Hasil Tes Awal dan Tes akhir	Sig.	Sig. 0.05	Ket.
	0.598	0.05	Homogen

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. yang diperoleh ialah 0.598, dengan begitu nilai Sig. $0.598 > 0.05$ dengan kesimpulan dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis, Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 16* dengan menggunakan statistik uji *paired sample t test*. Hasil dari uji hipotesis akan dituangkan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Paired sample t test

Hasil Tes Awal dan Tes akhir	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)	Ket.
	-4.400	4.500	0.002	Signifikan

Dalam kaidah dasar pengambilan keputusan uji *paired sample t test* diketahui apabila nilai signifikan (2-tailed) < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan, sebaliknya apabila nilai signifikan (2-tailed) > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Maka berdasarkan tabel 4.7 dalam kolom Sig.(2-tailed) menunjukkan nilai 0.002 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 ($0.002 < 0.05$) dengan begitu dapat diambil keputusan bahwa adanya perbedaan yang signifikan

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan dan hasil dari pengolahan data, didapatkan nilai *mean* dari hasil *pretest* 13 dan *posttest* 16.67 dengan selisih 3.67 selain itu pengujian hipotesis dengan uji t diperoleh nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} yang diperoleh ialah $t_{hitung} (-4.400) < t_{tabel} (4.500)$ menunjukkan hipotesis ditolak dan nilai signifikan (2-tailed) $0.002 < 0.05$ menunjukkan ada signifikansi dari variabel bebas terhadap variabel terikat. sehingga hipotesis kerja dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan dengan metode permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat memberikan pengaruh namun tidak terlalu signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian, setelah dilakukan penelitian serta mendapatkan data penelitian serta hasil pengolahan data maka hasil dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh dari latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat. Kesimpulan tersebut dilihat dari adanya perbedaan *mean* dari *pretest* 13 dan *posttest* 16.67 dengan selisih diantara keduanya sebesar 3.67 yang menunjukkan adanya peningkatan sesudah melakukan *treatment* yang diberikan. Adapun hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t didapatkan data $t_{hitung} -4.400 < t_{tabel} 4.500$ dengan nilai sig. yang diperoleh yaitu $0.002 < 0.05$ maka dengan data tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh dari latihan permainan target terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknik Cisaat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan apabila hendak dilakukan penelitian lanjutan ataupun pengembangan dari penelitian ini maka peneliti mempunyai implikasi yang hendaknya dijadikan pertimbangan yang baik:

1. Memperhatikan dan meyakinkan sampel dalam penelitian tentang adanya peningkatan kemampuan dalam akurasi *shooting* apabila mengikuti latihan secara senang hati dan bersungguh-sungguh.
2. Kesepakatan antara peneliti dengan pihak yang diteliti dalam hal ini yaitu antara peneliti dengan pelatih serta sampel perihal kesepakatan waktu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Sumarsono, dkk. (2018). Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* , 141.
- Alfian, D. (2018). Efektifitas Shooting Liga Futsal Profesional Indonesia 2018 (Studi Pada Vamos Fc Mataram). *Jurnal Prestasi Olahraga* , 2.
- Asriyadi, M. M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Faiz Faozi, dkk. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu. *Jurnal Olympia* , 3.
- Hanafi, I. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* , 192.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* , 287, 288.

- Hendri, F. M. (2015). Gambaran Keterampilan Shooting dan Passing Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Talawi Putra Usia dibawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 8.
- Lukman, H. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMPN 2 Depok Tahun 2016. *Journal.student.uny.ac.id* , 6.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Olahraga Prestasi* , 41.
- Satria, P. S. (2014). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu. *Skripsi, repository.unib.ac.id* , 21.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 69.
- Tuhidin. (2019). Peningkatan Ketepatan Servis Panjang Melalui Permainan Target Siswapeserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 1 Tempel Kabupaten Sleman. *Skripsi, eprints.uny.ac.id* , 9.
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Sportif* , 251, 253.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.