

## PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SISWA SMPN 1 BUMI RAYA DALAM BERMAIN FUTSAL

**M Ali Syahban**

*alisyahban924@gmail.com*

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

**Ardhika Falaahudin**

*ardhika@mercubuana-yogya.ac.id*

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*Korespondensi penulis: alisyahban@gmail.com*

**Abstract.** *This research aims to determine the effect of skipping training on the shooting ability of SMP N 1 Bumi Raya students in playing futsal. The research method used in this research is a quasi-experimental method using a one group pretest – posttest design. Quasi-experimental research is research with a quantitative approach in this research using the independent variable, namely skipping, and vice versa, the dependent variable is shooting ability. The population in the study was 10 students of SMP N 1 Bumi Raya. The sample uses a simple purposive sampling technique with the criteria of the skipping method as treatment. Time and place on the futsal field with 14 meetings. The research instrument used in this research is quantitative research which is measured by shooting ability and skipping training. The data analysis that I will use uses T-test analysis with (Paired T test) using SPSS 23. The conclusion is that there is an influence of skipping training on the shooting ability of SMP N 1 Bumi Raya students in playing futsal.*

**Keywords:** *SMP N 1 Bumi Raya Students, Skipping, Shooting Ability*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMP N 1 Bumi Raya dalam bermain futsal. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen semu* menggunakan *one group pretest – posttest design*. Penelitian eksperimen semu ialah penelitian dengan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini dengan memakai variabel bebas yaitu skipping serta sebaliknya variabel terikat merupakan kemampuan shooting. Populasi dalam penelitian adalah siswa SMP N 1 Bumi Raya berjumlah 10 orang. Sample menggunakan teknik *simple purposive sampling* dengan kriteria metode skipping sebagai perlakuan. Waktu dan tempat dilapangan futsal dengan 14 pertemuan. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian kuantitatif yang diukur adalah kemampuan shooting dan pelatihan skipping. Analisis data yang akan saya gunakan menggunakan analisis uji-T dengan (Paired T test) menggunakan SPSS 23. Kesimpulan ada pengaruh pelatihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMP N 1 Bumi Raya dalam bermain futsal.

**Kata kunci :** Siswa SMP N 1 Bumi Raya, Skipping, Kemampuan Shooting

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Di Indonesia, olahraga menjadi bagian yang sangat penting. Bahkan olahraga telah menjadi budaya bagi masyarakat. Futsal merupakan gabungan dua kata Spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. Di Indonesia sendiri olahraga futsal sudah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada saat uji coba sparing tim futsal SMP Negeri 1 Bumi Raya melawan tim futsal SMP Negeri 2 Bumi Raya. Di mana masih banyak di jumpai pemain-pemain yang kurang efektif dalam melakukan penyelesaian akhir shooting. Uji coba tersebut di menangkan oleh tim futsal dari SMP Negeri 1 Bumi Raya dengan skor akhir 5-3. Dari hasil yang di lihat, banyak sekali pemain tidak memaksimalkan tendangan *shooting*, shooting yang tidak terarah membuat peluang menambah poin semakin kecil. Dari 5 Gol yang tercipta 2 gol tercipta dari hasil tendangan *shooting*, sisanya kebanyakan dari umpan kaki-kekaki dan memanfaatkan kesalahan-kesalahan lawan. Dari hasil observasi juga yang di lakukan SMP Negeri 1 Bumi Raya. Bahwa pelatih di sana juga cuman mengandalkan seorang guru penjaskes di mana ilmu-ilmu kepelatihan olahraga bisa terbilang masih sangat minim. Latihan futsal di sana di lakukan dua kali dalam seminggu dan pelatihan kebanyakan melatih taktik di banding dengan latihan bersifat fisik. Akibatnya para pemainpun tidak bisa memaksimalkan keterampilan dari permainan futsal itu sendiri terutama dalam hal shooting. Maka peneliti di sini mencoba melatih *shooting* agar bisa maksimal yaitu tepat sasaran dengan menggunakan metode latihan *skipping*.

## KAJIAN TEORITIS

Menurut Lhaksana (2011) futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan yang merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan. Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menahan bola (*control*), dan yang terakhir adalah teknik menendang bola (*shooting*). Dengan menguasai teknik dasar maka akan mempermudah setiap pemain pada saat bermain baik dari segi individu maupun secara tim. Mielke (2007:19)

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen kuasi/semu. Suharsimi (2013: 124) menjelaskan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design (Sukardi, 2015: 184). Dengan desain penelitian one group pretest-posttest design maka penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol maupun pembandingan.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu Pelaksanaanya adalah dari tanggal 15 oktober – 09 november dengan 14 kali pertemuan. Penelitian ini akan di lakukan di lapangan power futsal Bahonsuai, Bumi raya dan SMP Negeri 1 Bumi Raya. Prates dan posttest di laksanakan dalam 1 kali peretemuan yaitu pada prates tanggal 15 oktober 2023 dan posttest di lakukan setelah perlakuan tuntas pada tanggal 9 november 2023.

### **Subjek Penelitian**

1. Populasi

2. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi, 2010:173). Keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 1 Bumi Raya.

3. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 10 pemain SMP Negeri 1 Bumi Raya yang dimana Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah berada pada usia 14-15 tahun dan merupakan siswa dari SMP Negeri 1 Bumi Raya.

4. Teknik Penarikan Sampel

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik penentuan sampel yang dimana dengan adanya pertimbangan tertentu (Sugiyono 2016: 85).

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 109) analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu adanya dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi/semu dengan desain One Group Pretest-Posttest Design (Sukardi, 2015: 184). di lakukan di lapangan power futsal Bahonsuai, Bumi raya dan SMP Negeri 1 Bumi Raya. Prates dan posttest di laksanakan dalam 1 kali peretemuan yaitu pada prates tanggal 15 oktober 2023 dan posttest di lakukan setelah perlakuan tuntas pada tanggal 9 november 2023. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh kombinasi skipping dengan kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Bumi Raya..

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 1. Pretest penilaian Shooting

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Shooting	Kategori
Andi	14	L	7	Kurang
Ahmad	15	L	6	Cukup
Bima	15	L	6	Cukup
Arya	14	L	7	Cukup
Dayat	15	L	5	Cukup
Bina	15	L	5	Kurang
Alam	14	L	6	Kurang
Fedri	14	L	6	Kurang
Kusuma	14	L	6	Kurang
Sahlan	15	L	7	Kurang

Hasil penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan nilai minimal 5; nilai maksimal 7; nilai rata – rata 6.10; dan *standar deviation* (simpangan baku) 0,738.

Deskripsi hasil penelitian pretest dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Pretest Shooting

### PRETEST

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
--	---	---------	---------	------	----------------

Pre Test Skipping	10	5	7	6.10	0.738
Valid N (listwise)	10				

Deskripsi hasil *posttest* Shooting

Tabel 3. *Posttest* Penilaian Shooting

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Shooting	Kategori
Andi	14	L	8	Baik
Ahmad	15	L	9	Baik
Bima	15	L	8	Baik
Arya	14	L	8	Baik
Dayat	15	L	8	Baik
Bina	15	L	9	Baik
Alam	14	L	9	Baik
Fedri	14	L	9	Baik
Kusuma	14	L	8	Baik
Sahlan	15	L	8	Baik

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut : nilai minimal 8; nilai maksimal 9; nilai rata – rata 8.40; dan *standar deviation* (simpangan baku) 0.516. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Posttest* Shooting  
**POSTTEST**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test Shooting	10	8	9	8.40	0.516
Valid N (listwise)	10				

#### 1. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas variabel *pretest* dan *posttest* *Shooting* diperoleh sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Validitas  
**Correlations**

		pretes	postes
Pearson Correlation	pretes	1.000	.008
	postes	.008	1.000
Sig. (1-tailed)	pretes	.	.121
	postes	.121	.
N	pretes	10	10
	postes	10	10

Berdasarkan tabel 8 bahwa pengujian validitas menggunakan korelasi pearson dapat dilihat bahwa variabel pretest dan posttest memiliki status valid, karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sebesar 0,121 dilihat dari distribusi  $r_{tabel}$  signifikan 5%.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 6. Hasil Uji Reabilitas  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	10

Berdasarkan tabel 7 bahwa pengujian reabilitas dikatakan baik apabila mempunyai nilai Cronbach's Alpha > dari 0,6 (Priyatno, 2013). Dilihat dari tabel tersebut diperoleh Cronbach's Alpha 0,830 yang dimana angka tersebut > dari 0,6 sehingga disimpulkan bahwa data tersebut reliable.

**Hasil Uji Prasyarat**

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof- Sminorv. Menurut (Suliyanto, 2011) Dalam uji ini hendak menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, guna menerima ataupun menolak hipotesis dengan menyamakan Sig dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak penuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 7. Uji Normalitas  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	.254	10	.067	.833	10	.036
postes	.381	10	.055	.640	10	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Dari table di atas Sig dari variabel pretest sebesar 0,067 dan posttest sebesar 0,055. Karena Sig dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka data diatas berdistribusi normal, sehingga data tersebut bisa digunakan.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel- variable tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
prettes	Based on Mean	.590	1	8	.464
	Based on Median	.333	1	8	.580
	Based on Median and with adjusted df	.333	1	8.000	.580
	Based on trimmed mean	.621	1	8	.454
postes	Based on Mean	7.111	1	8	.029
	Based on Median	1.000	1	8	.347
	Based on Median and with adjusted df	1.000	1	4.000	.374
	Based on trimmed mean	5.062	1	8	.055

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar  $0,580 > 0,05$ . Berarti varian sampel tersebut homogen, maka data diatas dapat digunakan atau diterima.

#### A. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada Tidak ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Hipotesis

Hipotesi Nol (Ho)	Tidak ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal
Hipotesis Alternatif (Ha)	Ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 10. Uji T Paired Sample T Test

#### Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1 pretes - postes	-2.300	1.059	.335	3.058 1.542	-6.866	9	.000

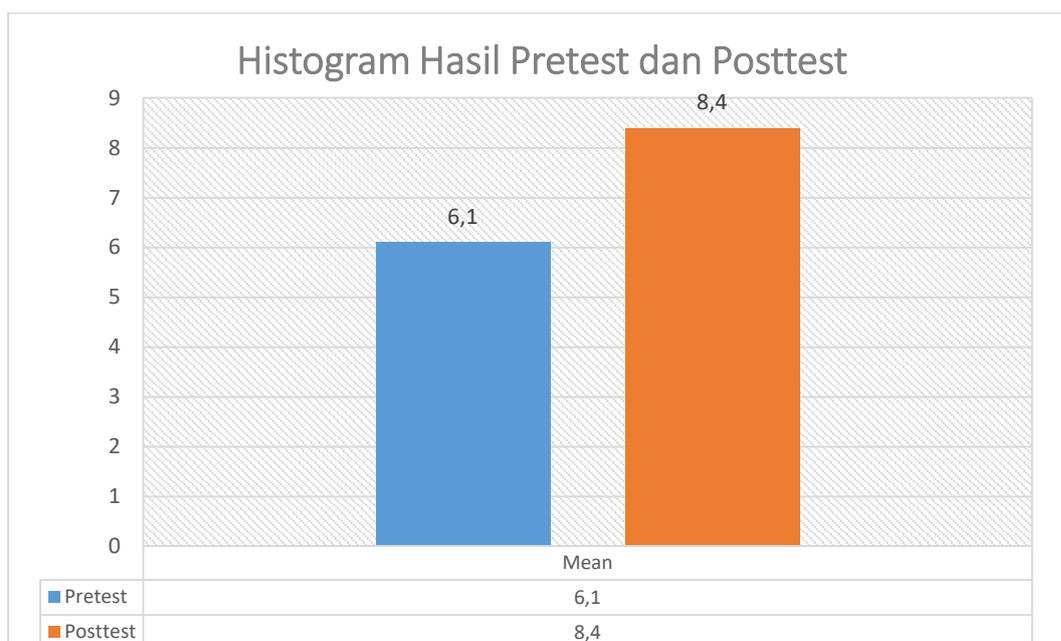
Dari hasil uji t dapat dilihat jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perubahan yang signifikan probability  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal.

Ini menunjukkan bahwa Latihan skipping terhadap kemampuan shooting yaitu lebih baik 1.542 dibandingkan sebelum diberikan latihan. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata - rata pretest dan posttest, hasil presentase sebagai berikut :

Tabel 11. Presentase Peningkatan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	6.10	10	.738	.233
	postes	8.40	10	.516	.163

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa adanya peningkatan dalam latihan. Penyajian data dalam bentuk histogram :



Gambar 1. Histogram hasil pretest dan posttest

### **Pembahasan**

Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan pelatihan skipping dalam waktu 30-60 menit dari hasil pretest diperoleh 0.738 dan posttest mencapai 0.840 sehingga dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan skipping dapat meningkatkan kemampuan shooting bola. Dilihat dari data rata-rata sebelum diberikan kombinasi metode skipping berada pada rata – rata 6.10 dan pada saat posttest meningkat menjadi 8.40. Berarti cocok dengan hipotesis yang tertulis kalau terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal.

Dari beberapa latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting maka latihan pliometrik adalah latihan yang paling efektif. Pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau eksplosif power, yang merupakan komponen penting dari sebagian besar prestasi/kinerja olahraga (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Yang di maksud dengan power adalah daya ledak otot yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan. Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric). latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu. Latihan *skipping* merupakan latihan loncat tali melangkah serta meloncat yang menekankan ketinggian horizontal. Menurut Sukadiyanto (2011: 128-129) latihan *skipping* merupakan salah satu latihan pliometrik yang tergolong dalam pliometrik intensitas rendah (low impact). Pengembangan penelitian oleh Chairawan D.B, Handayani H.Y, Anwar K (2022) menyebutkan adanya pengaruh signifikan dalam pemberian latihan skipping terhadap ketepatan shooting.

Pengembangan pelatihan skipping sangat penting dalam meningkatkan shooting bola. Seperti penelitian dari Chairawan, Handayani, Anwar (2022) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan skipping untuk meningkatkan ketepatan shooting siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Tanjung Bumi. Futsal merupakan olahraga beregu yang secara tehknik hampir menyerupai sepak bola. permainan ini juga dominan menggunakan kaki salah satu tekniknya adalah *shooting*. *Shooting* memiliki peran penting dalam permainan futsal, karena *shooting* berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan serta menambah poin dan meraih kemenangan dalam

suatu pertandingan. Dengan mengetahui peranan *shooting*, maka pelaksanaan *shooting* harus di lakukan dengan baik dan benar. Melakukan teknik *shooting* secara maksimal dengan arah sasaran yang tepat, tidak semua pemain futsal bisa. Tetapi semua bisa memaksimal kemampuan tersebut dengan adanya latihan.

### **Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berupaya keras penuh segala ketentuan yang dipersyaratkan, tapi bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Sebagian kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengatur faktor- faktor tertentu yang dapat jadi mempengaruhi hasil test. Adapun faktor-faktor tertentu mengenai kondisi subjek dalam proses latihan.
2. Waktu penelitian yang dimana harus menyesuaikan jam siswa dengan perencanaan penelitian.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan shooting siswa SMPN 1 Bumi Raya dalam bermain futsal dari hasil pretest diperoleh 0.738 dan posttest mencapai 0.840 sehingga dapat disimpulkan bahwa skipping merupakan salah satu pelatihan yang alternatif baik dalam meningkatkan shooting pada siswa dalam bermain futsal. Skipping dapat dijadikan sebagai pelatihan yang rutin ketika tidak bisa melakukan shooting bola dengan tepat.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka implikasi penelitian ini yaitu kombinasi skipping dalam peningkatan kemampuan shooting dalam bermain futsal dapat dijadikan salah satu opsi metode latihan daya tahan guna kemampuan shooting.

### **Saran**

Dengan memandang hasil penelitian serta keterbatasan– keterbatasan dalam penelitian, peneliti mengusulkan :

1. Untuk guru olahraga :

Pada disaat latihan membutuhkan pola latihan yang terprogram serta memiliki tujuan yang jelas sehingga proses latihan berjalan dengan baik.

2. Untuk sekolah :

Bisa dijadikan pedoman dalam peningkatan kemampuan shooting siswa dengan adanya metode skipping.

3. Untuk peneliti selanjutnya :

Mencari penelitian yang terbaru yang dapat saling berhubungan dengan penelitian ini agar bisa menjadi referensi yang baik buat kede[annya

## **DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, L. P. T. (2022). Hubungan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan (Shooting) Dalam Sepakbola Pada Klub Farmers FC. *Jurnal Edukasimu*, 2(3).

Apriana, L. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 2(4).

Castagna C, D'Ottavio S, Vera J.G, Alvarez J.C.B. 2009. Match demands of professional Futsa: A case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 12 : 490 – 494.

Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan lari jarak jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta Dan Helda Di Kota Cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 45-52.

Gupita, E. C., & Wibowo, A. T. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar Olahraga Lempar Lembing Dengan Media Lempar Rocket di Sekolah Dasar Negeri 01 Buay Runjung. *Jurnal Olympia*, 3(1), 9-17.

John D. Tenang. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung. PT. Mizan Pustak

Lhaksana, Justinus & Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Manuk, A. T. Y., Sulistiya, F. S., & Wibowo, A. T. (2023). Tingkat Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Peserta Ukm Futsal Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 103-108.
- Maslikhah, Darmawan G. 2013. Upaya peningkatan hasil belajar *heading ball* dalam permainan sepak bole dengan modifikasi bola plastic (studi pada siswa kelas IV-A SDN Bohar Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01, Nomor 03 : 518 – 523.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung : PT. Intan Sejati.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Mulyono, AM. 2017. *Futsal : Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Oktaviasari, F. (2020). Pengaruh Latihan Jump Shoot dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball. *Journal of Physical Activity and Sp*
- Pertiwi N.I. 2017. Penggunaan media video-call dalam teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*. Volume 1, Nomor 2 : 202 – 224.
- Rohim, A. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu
- Rahmat, A., Jafar, M., & Ifwandi. (2015, Mei). 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*, 1(2), 71 –78. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/188292-ID-pengaruh-latihan-double-multiple-jump-te.pdf>
- Riswanto, O., Windriyani, S. M., Sari, R. S., Abbas, R., Pawitra, P. R. A., & Ernata, Y. (2022). Upaya Peningkatan Keterampilan Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui

Latihan Squad Jump pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 10 Ruteng. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(3)

Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-7.

Sania (2020). Teknik Sepakbola Berbasis Gerak Manipulatif Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1).

Stiawan, I. (2023). Pemahaman Hasil Pembelajaran Shooting Bola Basket dengan Satu Tangan dan Dua Tangan terhadap Penilaian Pembelajaran Shooting Pada Siswa Kelas 8 di SMPN 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 22281-22289.

Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy*, 2(1), 1-7.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Pendidikan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Surya, B. (2010). *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Depdiknas.

Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Supriatna, E. (2023). Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329-3339.

Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, Dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (Ibl) 2017. *Jurnal Sportif* Vol, 2(2).

Wibowo, A. T., & Kushartanti, B. W. (2013). Modifikasi permainan sepakbola bagi siswa SMA penderita asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104-119.

Wibowo, A. T., Kushartanti, B. M., & Iwandana, D. T. (2020). Asmaball is an alternative sport games for asthmatics of senior high school. *Quality in Sport*, 6(1), 27-32.