

**PENGARUH LATIHAN *GAME SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SSB TUNAS MUDA
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga**



Oleh

**RIO NOVRIANTO
NIM 21086279**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

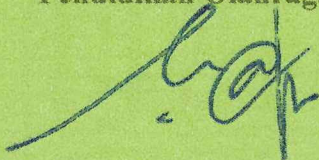
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Latihan *Game Shooting* Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain SSB Tunas Muda Kabupaten Tanah Datar
Nama : Rio Novrianto
NIM/BP : 21086279/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 13 Agustus 2025

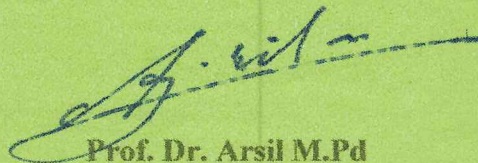
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Prof. Dr. Arsil M. Pd
NIP. 196003171986021001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

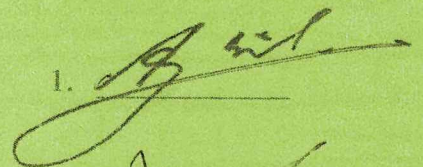
Judul : Pengaruh Latihan *Game Shooting* Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain SSB Tunas Muda Kabupaten Tanah Datar
Nama : Rio Novrianto
NIM : 21086279
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Agustus 2025

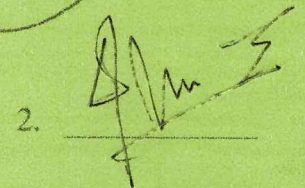
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Arsil M.Pd

1. 

2. Anggota : Dra. Darni M.Pd

2. 

3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh latihan Drill Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicamtumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicamtumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Rio Novrianto

NIM: 21086279

ABSTRAK

Rio Novrianto (2025) : Pengaruh Latihan *Game Shooting* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Tunas Muda, Kabupaten Tanah Datar

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kualitas shooting pada pemain SSB Tunas Muda, yang terlihat dari akurasi tembakan ke gawang yang masih rendah saat pertandingan maupun latihan rutin. Shooting merupakan salah satu keterampilan dasar penting dalam permainan sepak bola yang berpengaruh langsung terhadap peluang mencetak gol. Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan game shooting terhadap kemampuan shooting pemain SSB Tunas Muda Kabupaten Tanah Datar.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasiexperiment) dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian terdiri atas 78 pemain SSB Tunas Muda, dan sampel penelitian berjumlah 20 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes shooting ke sasaran pada gawang yang dibagi menjadi sembilan bagian, sehingga dapat mengukur akurasi tembakan secara detail.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting setelah diberikan perlakuan latihan game shooting. Rata-rata skor shooting meningkat dari 2,6 pada pretest menjadi 3,95 pada posttest. Hasil uji t menghasilkan nilai $t_{hitung} = 4,027 > t_{tabel} = 2,093$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan metode latihan game shooting terhadap kemampuan shooting pemain. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan metode game shooting dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan performa shooting dalam latihan sepak bola.

Kata kunci: shooting, *game shooting*, sepak bola, eksperimen semu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi Penelitian ini dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Game Shooting* Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar** ”. Shalawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T., Pd.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi.

5. Ibuk-Bapak dosen penguji, Dra Darni, M.Pd dan Mardepi Saputra, M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
7. Kepada Bapak Indra Sabri dan ibuk Delmawati yang telah mengekuliahkan penulis sehingga penulis sudah sampai di tahap akhir perkuliahan dan juga kepada ibuk Nurjali dan seluruh keluarga penulis
8. M Agung Fadhilah, Abdi Nasution, Geraldo Davino, M Haris Munandar yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitiannya
9. Terkhusus Kepada Bapak Okky Arnaira S.Pd yang telah membantu segala urusan penulis dalam penelitiannya
10. Terakhir kepada seluruh teman teman akatsuki yang telah menemani penulis dalam selama proses perkuliahan

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Permainan Sepak Bola.....	8
B. Latihan.....	11
C. Fungsi Latihan.....	15
D. Latihan Drill Shooting	16
E. Shooting.....	17
F. Penelitian Relevan	24
G. Kerangka Konseptual.....	25
H. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan sampel penelitian	28
C. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Hipotesis	38

C. Pembahasan	40
D. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Shooting.....	17
Gambar 2. 2 Menendang dengan kaki bagian dalam	20
Gambar 2. 3 Menendang kaki bagian luar	21
Gambar 2. 4 Tendangan menggunakan punggung kaki	22
Gambar 3. 1 Instrumen penelitian.....	29
Gambar 4. 1 Diagram Batang Data Pre-Test Shooting Pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar	34
Gambar 4. 2 . Diagram Batang Data Post Test Shooting Pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Matrik Periode Penelitian	28
Tabel 3. 2 Distribusi Populasi Penelitian	28
Tabel 3. 3 Norma penilaian kemampuan shooting	30
Tabel 3. 4 Tenaga pembantu Pelaksanaan tes	32
Tabel 4. 1 Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test	33
Tabel 4. 2 Distribusi Skor Shooting Data Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Drill Shooting.....	34
Tabel 4. 3 Distribusi Skor Shooting Pemain Diberi SSB Tunas Muda Perlakuan Latihan Drill Shooting.....	35
Tabel 4. 4 Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	37
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	38
Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil (Uji-t)	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang nomor 11 tahun 2022 dalam (Karina Nur Safitri et al., 2024), tentang Sistem Keolahraaxgaan Nasional, dimana olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan juga sosial. Sedangkan menurut Kathryn Marsden dalam (Karina Nur Safitri et al., 2024), menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan yang bisa mengurangi rasa stres dan mudah untuk dilakukan, bahkan dengan biaya yang murah sekalipun. Cabang sepak bola merupakan olahraga yang populer dan banyak diminati oleh masyarakat di berbagai kalangan, anak-anak, remaja maupun orang dewasa terlibat dalam olahraga ini, baik sekedar untuk hiburan supaya menyenangkan maupun untuk mencapai prestasi. Hal ini dapat dilihat melalui animo masyarakat yang begitu besar dalam mengikuti kompetisi sepak bola yang diadakan di berbagai instansi, organisasi dan daerah. Perkembangan olahraga sepak bola yang begitus pesat mendorong banyak orang untuk membuat berbagai klub sepak bola.

Olahraga sepak bola masuk ke Indonesia pada tahun awal abad ke-20 tahun 1910, dan mulai dikenal masyarakat pada awal tahun 1914 melalui orang-orang belanda. sejak saat itu, olahraga sepak bola berkembang sangat pesat di seluruh Indonesia. bukan hanya di kota-kota besar di Indonesia saja, tetapi juga telah merambah ke pelosok daerah. Hal tersebut terlihat dari

banyaknya lapangan-lapangan sepak bola yang bermunculan. Lahan lahan kosong dibangun lapangan sepak bola, Dari banyaknya lapangan sepak bola dapat diidentifikasi bahwa sepak bola pun makin banyak digemari dari anak kecil, remaja hingga orang tua dari semua kalangan dan strata sosial. Dapat dikatakan semua orang sehat dan bahkan cacat kaki dapat bermain sepak bola. Sepak bola memunculkan atribut-atribut seperti kaos, celana, sepatu, kaos kaki, dekker, dll yang tidak hanya menjadi alat bermain Sepak bola namun berkembang menjadi fashion. Sepak bola sendiri memiliki filosofi tujuan bermain, identitas bermain, pembinaan jangka panjang, nilai-nilai kehidupan, dan individu maupun tim.

Di dalam Sepak bola, teknik penguasaan bola atau teknik dasar sepak bola itu sangat diperlukan karena hal tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik perhatian penonton yang menontonnya. Asmar (2008:62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain Sepak bola dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Sama halnya dengan sepak bola, keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan. Macam-macam sepak bola dasar menurut SAF, (2011:29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar menyundul bola (*heading*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Teknik dasar sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola, karena dalam

sepak bola pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas.

Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam sepak bola, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih besar dari lapangan futsal, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. Akan tetapi untuk mencetak gol melalui teknik ini bukanlah hal yang mudah, ada beberapa aspek komponen fisik harus dimiliki pemain, akan tetapi ada beberapa komponen terpenting yang harus pemain miliki untuk melakukan *shooting*. Keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi merupakan komponen fisik terpenting dalam melakukan *shooting*.

Shooting dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan *shooting* yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola.

Di Kabupaten Tanah Datar, terutama Batusangkar hampir setiap tahun dilaksanakan liga anak usia dini atau kelompok umur lainnya yang diikuti oleh berbagai SSB. SSB Tunas Muda adalah salah satu tim yang secara teratur mengikuti turnamen kelompok usia tersebut. Tetapi faktanya SSB Tunas Muda termasuk SSB yang cukup disegani di Kabupaten Tanah Datar. Sejarah berdirinya futsal SSB tunas Muda pada tahun 2001 sampai dengan sekarang SSB Tunas Muda sangat aktif dalam membina dan mengembangkan kemampuan pemainnya. SSB tunas muda juga mulai mengikuti turnamen di

berbagai daerah termasuk tournamen TSL Danone dan turnamen resmi maupun tidak resmi lainnya.

Seperti yang kita ketahui prestasi olahraga di pengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Terutama kondisi fisik sangat diperlukan, makin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan (Irwadi, Hendri) 2009. Menurunnya prestasi SSB Tunas Muda diduga dipengaruhi oleh teknik dasar para pemain yang kurang baik. Beberapa indikator yang harus dikuasai oleh atlet yaitu : operan(*passing*), kontrol (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*) dan menembak / menendang bola kegawang (*shooting*).

Shooting atau menembak adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola karena tujuan utama permainan adalah memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya. Tanpa memiliki keterampilan *shooting* yang baik tujuan utama dari permainan sepak bola tidak dapat dicapai secara maksimal.

Untuk memiliki keterampilan shooting yang baik, selain melatih akuarasi tendanganya, pemain sepak bola harus melatih kebiasaan melakukan shoting dalam keadaan apapun.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dilapangan, penguasaan teknik dasar sepak bola pada SSB Tunas Muda masih kurang bagus, pada waktu latihan dan pertandingan, dan pada 2024 SSB Tunas Muda mengalami kekalahan pada saat final melawan Excellent soccer school pada kejuaraan TSL. Dari total 33 kali tendangan yang dilakukan hanya 5 kali yang mengarah

kegawang dan hanya 2 tendangan yang menghasilkan gol. *Shooting* yang dilakukan oleh pemain masih banyak yang tidak terarah dan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Hal ini dikarenakan pembinaan oleh pelatih belum memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan akurasi shooting pada pemain sehingga kekuatan tendangan pemain menjadi lemah. Sementara di ketahui kebiasaan melakukan hal yang berulang ulang sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting*. Kurangnya kekuatan daya ledak otot tungkai juga mempengaruhi kemampuan atlet SSB Tunas Muda ditambah kurangnya program Latihan yang mendukung kemampuan shooting atlet tersebut.

Latihan *game shooting* adalah salah satu metode latihan yang dapat dipilih untuk meningkatkan kemampuan shooting. Latihan drill shooting dalam sepak bola merujuk pada serangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan menembak atau mencetak gol pemain. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu pemain meningkatkan akurasi, kekuatan, dan ketepatan tembakan mereka ke gawang. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk tembakan langsung ke gawang, tembakan dari jarak jauh, tembakan voli, atau tembakan dengan berbagai posisi tubuh.

Secara umum, latihan *game shooting* dalam sepak bola sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menyerang tim, dengan tujuan utama untuk meningkatkan peluang mencetak gol dalam pertandingan sesungguhnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yaitu :

1. Program latihan yang kurang beragam pada latihan SSB Tunas Muda
2. Sarana pra-sarana yang kurang memadai pada SSB Tunas Muda mempengaruhi kemampuan shooting
3. Kurangnya kompetensi pelatih dalam membimbing atlet mempengaruhi kemampuan shooting
4. Kemampuan kondisi fisik pemain SSB Tunas Muda mempengaruhi kemampuan shooting
5. Kurangnya fasilitas yang mendukung kemampuan pemain SSB Tunas Muda

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi yaitu **“Pengaruh latihan *game shooting* terhadap kemampuan *shooting pemain SSB Tunas Muda*”**.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap kemampuan *shooting pemain SSB Tunas Muda*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *game shooting* terhadap kemampuan *shooting pemain* SSB Tunas Muda.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar strata satu Departemen pendidikan Olahraga
2. Membantu meningkatkan kemampuan shooting pemain SSB Tunas Muda.
3. Sebagai acuan melatih bagi pelatih SSB Tunas Muda dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan shooting.
4. Sebagai sumbangan yang berarti bagi pengurus SSB Tunas Muda
5. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat meneliti teknik sepak bola umumnya dan teknik keterampilan shooting pada khususnya

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 4,027 > t_{tabel} = 2,093$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepak bola agar memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *game shooting*.

2. Pemain

Bagi peamain sepak bola pada umumnya dan khususnya pemain SSB Tunas Muda Tanah Datar disarankan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan melakukan latihan *game shooting*.

3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan *game shooting*, yang bisa meningkatkan kemampuan *shooting* dalam olahraga sepak bola.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian dalam bidang ini, terutama mengenai pengaruh latihan *game shooting* dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan kedepannya penelitian mengenai peningkatan kemampuan *shooting* pemain sepak bola bisa dilakukan lebih dalam lagi dengan sampel yang lebih banyak.

5. Pengurus SSB Tunas Muda

Bagi pengurus SSB Tunas Muda sendiri bisa menjadi bahan evaluasi untuk pelatih agar lebih terampil dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan keadaan pemain agar bisa menutupi semua kekurangan dari pemain SSB Tunas Muda itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abichandani, D., & Hule, V. (2017). Assessment of anaerobic power and balance among elite indian under-19 football players. *International Journal of Science and Research*, 6(9).
- Arsil, Y. (2016). Permainan Sepak Bola. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 1999. Buku Ajar : *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arwandi, John. 1989. *Perbedaan Hasil Latihan Teknik Menendang antara Kura-kura Kaki bagian Dalam dan Kura-kura Kaki bagian Luar terhadap Tembakan Ke Gawang Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP (Paska).
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*: Padang: FIK UNP.
- Chan, F. (2012). Strength training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Dewi, Ni Kadek Risna, dkk. 2018. Pengaruh Pelatihan *Single Leg Speed Hop* dan *Single Leg Lateral Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ikor* Vol 2.
- Hermans, Vic. 2011. *Futsal Technique-tactics-training*. Ukraina: Mayer Sport.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press..
- James, Radcliffe C. 1958. *Plyometric Explosive Power Training*. America Serikat: Grasindo.
- Justinus. 2011. Taktik dan strategi futsal modern, Be champion
- Kang, N., Fadil, A., Pu, M., Ji, H., Hu, H., Palushani, E., ... & Peucheret, C. \][1,(2013, June). Experimental demonstration of phase sensitive parametric processes in a nano-engineered silicon waveguide. In *CLEO: Science and Innovations* (pp. CM4D-7). Optica Publishing Group.
- Luxbacher, A. J. (2012). Sepakbola Langkah–langkah maju menuju sukses.
- Maidarman. 2010. *Ilmu Melatih Dasar*. FIK UNP Padang

- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 182-187.
- Mathisen, G. E., & Pettersen, S. A. (2015). The effect of speed training on sprint and agility performance in 15-year-old female soccer players. *LASE Journal of Sport Science*, 6, 63-72.
- Michailidis, Y., Fatouros, I. G., Primpa, E., Michailidis, C., Avloniti, A., Chatzinikolaou, A., ... & Kambas, A. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 38-49.
- Munandar, Aris, Taufik, Muhammad Syamsul dan Putri, Ravizah Eka. 2020. Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Maenpo*. 10 (1). 1-6
- Nie, L., Chu, H., Liu, C., Cole, S. R., Vexler, A., & Schisterman, E. F. (2010). Linear regression with an independent variable subject to a detection limit. *Epidemiology*, 21(4), S17-S24.
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40.
- Permadhie, Y. G. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 25-30.
- Rusli, M., Marsuna, M., Jud, J., Elumalai, G., & Nurhadi, F. I. (2023). The effect of strength training using the standing bench press method on shot put ability. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 113-121.
- Scheunemann, Timo. 2009. *Futsal Or Winner Taktik dan Variasi Latihan Futsal*, Malang: Dioma.
- Sugiyono, Dr. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Penerbit ALFABETA.
- Suherman, B., HARIS, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 132-140.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*: Padang UNP Press.

Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*: Padang UNP Press.

Undang-undang Negara Republik Indonesia No.23.2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.

UNP. 2014. *Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi*. UNP Press.

Widnyana,M. Nurmawan, P.S. Tianing,N.W. (2014). *Plyometric Exercise Single Leg Speed hop dan Double Leg Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai*