

## **PENGARUH LATIHAN *SQUAT* MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAK BOLA**

**Aldi Firansyah<sup>1</sup>, Irsan kahar<sup>2</sup>, Rahmatia<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo JLN Jend.Sudirman KM 03 Binturu, Palopo, Indonesia

<sup>1</sup>Alamat e-mail : [aldihabda12@gmail.com](mailto:aldihabda12@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat. Siapapun bisa memainkan olahraga ini karena tidak membutuhkan banyak uang untuk memainkannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pukulan atlet masih jauh dari yang diharapkan, karena banyaknya pukulan yang dilakukan atlet baik dalam pertandingan maupun latihan menunjukkan hanya sedikit yang dapat mengenai sasaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perbedaan bentuk squat dengan resistance band terhadap performa shooting atlet Bmd Olang Fc. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pengumpulan data kuantitatif. Populasi penelitian ini terdiri dari 15 orang atlet Bmd Olang Fc. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini, 15 atlet dari Bmd Olang Fc. Analisis data dengan uji-t. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata T-score sebelum tes adalah 42,40 dan rata-rata hasil setelah tes adalah 57,20. Rata-rata setelah tes lebih tinggi dari sebelum tes, artinya jongkok kelompok resistensi mempengaruhi kemampuan menembak. Dari sini dapat disimpulkan bahwa latihan squat dengan resistance band berpengaruh signifikan terhadap shooting dalam permainan sepak bola.

**Kata kunci:** Latihan Squat, Resistance Band, Shooting Sepak Bola.

### **Abstract**

*Football is a very popular sport in society. Anyone can play this sport because it doesn't require a lot of money to play it. The problem in this study is that hitting athletes is still far from what is expected, because the many punches made by athletes both in matches and practice show that only a few can hit the target. The purpose of this study was to determine the effect of different forms of squats and resistance bands on the shooting performance of Bmd Olang Fc athletes. The method used in this research is experimental research with quantitative data collection. The population of this study consisted of 15 Bmd Olang Fc athletes. The sampling technique used in this study was pretest and posttest. In this study, 15 athletes from Bmd Olang Fc. Data analysis with t-test. The research results obtained showed that the average T-score before the test was 42.40 and the average result after the test was 57.20. The average after the test was higher than before the test, meaning that the squatting group's resistance affected the shooting ability. From this it can be concluded that squat training with resistance bands has a significant effect on shooting in soccer games.*

**Keywords:** *Squat Training, Resistance Band, Soccer Shooting*

## PENDAHULUAN

Olahraga sebagai bagian dari kehidupan manusia merupakan pencarian kemajuan yang diperkuat dalam banyak hal. Olahraga penting untuk membangun karakter, disiplin, keunggulan, produktivitas kompetitif dan etos kerja yang berguna dalam kegiatan olahraga individu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hakikat olahraga juga merupakan aktivitas fisik, yang berarti bermain dan berkelahi dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau menghadapi unsur-unsur alam. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan perubahan yang cepat dalam berbagai bentuk kehidupan manusia yang mengarah pada globalisasi dan pasar bebas (Ridwan, 2020).

Sepak bola menjadi semakin populer di masyarakat terbukti dengan menjamurnya pusat-pusat pelatihan sepak bola yang menawarkan pelatihan untuk performa yang optimal. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan perubahan yang cepat di berbagai bidang kehidupan manusia yang mengarah pada globalisasi dan pasar bebas (Kahar et al., 2022). Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi, kecerdasan di lapangan meningkatkan semangat dan membawa keceriaan bagi tim (Afrinaldi et al., 2021).

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat. Siapapun bisa memainkan olahraga ini karena tidak membutuhkan banyak uang untuk memainkannya. Aturan sepakbola juga mudah diterapkan bahkan bisa dimodifikasi sesuai keadaan (Raharjo, 2018). Pelatihan tersebut meliputi teknik pelatihan, taktik, tuntutan mental dan fisik. Namun berdasarkan hasil wawancara peneliti dan observasi peneliti tersebut, ternyata masih banyak atlet yang belum mengetahui cara menembak yang baik dan benar.

Kesalahan dan meleset Dalam sepak bola, kita amati bahwa ketika atlet memiliki kesempatan untuk menembak, bola yang ditendang seringkali meleset dari sasaran, atau bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang ditendang terlalu lambat dan meleset dari sasaran. . kehilangan kesempatan menang. Kesalahan lain yang terjadi adalah ketika penjaga gawang melakukan tembakan ke gawang lawan, penjaga gawang dengan mudah menangkap bola atau

menyapu bola tanpa memperhatikan arah bola ketika atlet berusaha membidik gawang untuk mendapatkan tembakan (Arwandi et al., 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat prestasi seorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik-teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. Teknik dasar merupakan semua fungsi dasar, sehingga seorang pemain sepak bola dengan modal teknik dasar yang baik dapat bermain dengan baik di semua posisi (Nasution, 2018).

Teknik dasar bermain sepak bola adalah teknik dribbling, teknik passing, teknik penguasaan, teknik menembak, teknik penguasaan bola dan teknik lemparan ke dalam (Gifford, 2007). Teknik dasar merupakan pondasi yang harus ada pada saat bermain sepak bola (Raharjo, 2018). Tembakan gawang, atau lebih dikenal dengan tembakan gawang, adalah upaya untuk memenangkan bola atau bagian darinya. Menembak adalah teknik dasar sepak bola yang paling sering digunakan dalam pertandingan sepak bola. Jadi, teknik dasar menendang bola merupakan dasar dari permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai dengan sempurna teknik menendang bola tidak dapat menjadi pemain yang baik (Prakarsa, 2020).

Kekuatan eksplosif merupakan bagian dari kebugaran jasmani yang dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga, termasuk sepak bola (Karina et al., 2018). Pelatih percaya bahwa latihan squat dapat membantu atlet mengurangi cedera dan meningkatkan performa. Namun teknik yang salah dalam latihan ini berbahaya dan dapat menyebabkan cedera (Karina et al., 2018).

Resistance band exerciser adalah mesin latihan tali ganda dengan tensioner yang mudah digunakan. Jenis latihan resistance band ini disebut latihan resistance band yang meningkatkan stabilitas sendi, memperkuat ligamen, memperkuat stabilitas kelompok otot, dan meningkatkan kapasitas paru-paru (Bimantara & Purnomo, 2017).

Band resistensi adalah peralatan pelatihan resistensi yang didukung oleh pegangan karet fleksibel. Tentunya setiap karet memiliki kekenyalan yang berbeda. Pada penelitian ini, resistance band yang digunakan adalah mini band yang tipis dan mudah diatur. Itu bisa dilipat secara horizontal dan vertikal. Ringan (ukuran

sedang) 30cm x 5cm x 0,35 x 20cm dengan beban 5kg. Pada dasarnya alat ini digunakan untuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, selain itu juga dapat meningkatkan fungsi resistance band untuk latihan kekuatan otot yang tentunya sangat berguna bagi setiap atlet sepak bola (Wahono et al., 2022)

Latihan kaki meliputi squat jump, squat jump, half squat dan lain-lain. Karena (Karyono, 2016) latihan kekuatan adalah metode untuk melakukan aktivitas tertentu secara sistematis untuk otot-otot tubuh yang berbeda, berdasarkan penjelasan tersebut, program latihan kekuatan akan digunakan sebagai latihan kekuatan dan dalam melakukan penelitian ini, resistensi akan digunakan sebagai . relaksasi Tape (Roy Sidik, Wiriawan, 2021).

Menembak adalah salah satu keterampilan teknis yang membutuhkan perhatian. Karena dalam permainan sepak bola sering menembak ke gawang (Hermawan, 2022). Tembak, bidik, dan tahan target. Di antara teknik dasar sepak bola, teknik menembak memegang peranan yang sangat penting dalam sepak bola. Shooting adalah cara mengoper bola atau mencetak gol ke gawang lawan dengan mengontrol gerakan menggunakan kaki. Menembak adalah faktor terpenting dalam keputusan akhir. Teknik menembak yang buruk seringkali menyebabkan peluang mencetak gol yang terlewatkan (Fajar, 2020).

Pada dasarnya setiap pemain berharap dapat menembak dengan baik, karena merupakan ajang para atlet yang memperebutkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Prestasi adalah hasil tertinggi yang dicapai selama proses panjang dengan tujuan dan sasaran tertentu. Pencapaian tujuan tersebut memerlukan upaya dengan perencanaan yang terfokus dan implementasi yang terkoordinasi, serta penyediaan sarana dan prasarana yang memadai (Irawan & Kibadra, 2018).

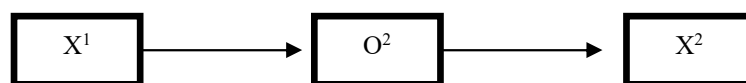
Penelitian sebelumnya telah berusaha untuk mengidentifikasi pengaruh pelatihan band resistensi fungsional pada beberapa variabel fisik dan akurasi tembakan sepak bola (Fikri & Hardiyono, 2021). Sehingga penulis berasumsi bahwa latihan kelompok dengan resistance band dapat meningkatkan kekuatan pukulan seorang atlet (Nebahatqoru et al., 2021).

Berdasarkan hasil tersebut peneliti penelitian ini secara khusus memfokuskan pada pemain sepak bola BMD OLANG, karena masih banyak

pemain yang gagal dalam melakukan pukulan atau tendangan dengan kekuatan otot yang cukup. Hal ini terlihat pada saat permainan atau latihan, sebagian besar pemain tidak dapat menembak dengan baik. Untuk meningkatkan shooting pemain BMD OLANG diperlukan latihan yang efektif untuk mengembangkan shooting pemain yang sudah berpengalaman.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest* (Gustian, 2021).



Sumber: (sugiyono, 2018:111)

Pembelajaran dimulai dengan pemain mengikuti tes pertama (post-test) untuk mengetahui keterampilan menembaknya. Kemudian diberikan treatment untuk meningkatkan keterampilan shooting para pemain melalui latihan kelompok dengan resistance band. Latihan 3 kali seminggu dengan total 16 kali latihan. Tes akhir (post-test) dimana lapangan sepak bola diubah menjadi lapangan dengan satu atau lebih titik di setiap sudut dan di tengah gawang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah allet sepak bola BMD Olang FC yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015:85) Teknik Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya karena keterbatasan dana tenaga dan waktu. sedangkan populasi terjangkau (*accessible population*) yang ditetapkan adalah 15 orang pemain BMD Olang yang berusia antara 15 sampai 25 tahun. Data penelitian yang diperoleh harus dapat dipertanggung jawabkan, maka pengambilan data dalam penelitian ini melalui tes akhir atau post-test dengan melakukan tes analisis secara deskriptif kuantitatif berupa hasil pre dan post test shooting. Sehingga data yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji-t untuk menguji perbedaan dan signifikansi rata-rata pada hasil pre dan post test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar atlet sepak bola BMD Olang FC mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting*.

**Tabel 1. Data hasil deskripsi tes ketepatan tendangan *shooting*.**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Tendangan Shooting	15	32	52	42,40	5,488
Posttest Tendangan Shooting	15	52	66	57,20	3,932

Informasi pada tabel di atas mengacu pada hasil uji sebelum dan sesudah perawatan serta pengukuran transien. Diketahui nilai minimum (minimum) pretest = 32, nilai maksimum (maximum) = 52, mean (mean) = 42,40, standar deviasi (std.deviator) = 5,488, sedangkan nilai minimumnya adalah . Nilai post test (minimum) = 52, nilai maksimum (maximum) = 66, mean (mean) = 57,20 standar deviasi (SD) = 3,932. Selisih dengan rata-rata tersebut menunjukkan adanya peningkatan shooting sepak bola di BMD Olang FC.

**Tabel 2. Data hasil uji normalitas tes ketepatan tendangan *shooting*.**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Tendangan Shooting	,082	15	,200*	,987	15	,997
Posttest Tendangan Shooting	,153	15	,200*	,924	15	,221

Di atas terlihat bahwa hasil distribusi normal data yang diperoleh dari trigger kick variabel dependen berdistribusi normal, nilai pretest Kolmogorov Smirnov (K.S) 0,082 dan nilai signifikansi 0,200 > 0,05 serta ini malam untuk memeriksa Nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S). 0,153 dengan signifikansi 0,200 > 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

**Tabel 3. Data hasil uji homogenitas tes ketepatan tendangan *shooting*.**

Variabel		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Pretest Tendangan Shooting	Based on Mean	20,972	3	5	,003
	Based on Median	20,972	3	5	,003
	Based on Median and with adjusted df	20,972	3	2,000	,046
	Based on trimmed mean	20,972	3	5	,003

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil kemampuan menembak bola merupakan database homogen dengan nilai taraf statistik 20,972 dan nilai signifikansi  $0,46 > 0,05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band memiliki variasi burn rate yang sama atau homogen.

**Tabel 4. Data hasil uji hipotesis atau uji t tes ketepatan tendangan shooting.**

Variabel	Test Value = 1					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest Tendangan Shooting	29,21 9	14	,000	41,400	38,36	44,44
Posttest Tendangan Shooting	55,36 3	14	,000	56,200	54,02	58,38

Dari data pada tabel di atas terlihat bahwa angka probabilitas sig adalah  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan resistance band pada latihan squat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting. Dari hasil penelitian sebelumnya, studi dampak dan data dapat dilihat bahwa rata-rata ketepatan pre-test adalah 42,40 dan post-test adalah 57,20.

## PEMBAHASAN

Tabel 1. Data pada tabel di atas berasal dari hasil uji permeabilitas rendah dan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Diketahui nilai pretest terendah (minimum) = 32, nilai tertinggi (maximum) = 52, mean (mean) = 42,40, nilai standar deviasi (std.deviator) = 5,488 dan nilai terendah Nilai post sampling (minimum) = 52, nilai maksimum (maksimum) = 66, rata-rata (mean) = 57,20 Nilai standar deviasi (standar deviasi) = 3,932. Selisih dengan rata-rata tersebut menunjukkan bahwa shooting sepak bola BMD Olang FC mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Pirmansyah, 2022) ada pengaruh latihan beban media *resistance band*, adanya pengaruh tersebut menunjukan bahwa latihan beban media *resistance band* dapat digunakan sebagai latihan untuk

meningkatkan kemampuan *shooting* karna memberikan pengaruh yang signifikan terhadap otot tungkai. latihan *resistance band* adalah latihan yang menggunakan media karet yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot.

Tabel 2 di atas dapat menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data yang diperoleh dari pemacu variabel dependen berdistribusi normal. Dengan skor pretes Kolmogorov-Smirnov (KS) sebesar 0,082 dengan nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  dan skor postes Kolmogorov-Smirnov (KS) sebesar 0,153 dengan nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  data berdistribusi normal.

Tabel 3. Dari tabel di atas terlihat bahwa hasil kemampuan berjalan dengan nilai taraf statistik 20,972 dan nilai signifikansi  $0,46 > 0,05$  dapat diketahui bahwa data bersifat homogen. Tabel 4. Berdasarkan informasi pada tabel di atas, terlihat kemungkinan jumlah karakter adalah  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* dalam latihan squat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menembak. Dari hasil penelitian terdahulu, studi dampak dan data, dapat diketahui rata-rata akurasi pada pre-test sebesar 42,40 dan post-test sebesar 57,20. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada halaman sebelumnya, bahwa skor rata-rata shooting atlet sepak bola BMD Olang FC selama latihan squat dengan *resistance band*, hasil tes sebelumnya memberikan rata-rata 42,40. dan hasil posttest mendapatkan rata-rata 57,20. Rata-rata posttest lebih tinggi dari rata-rata pretest, yang berarti bahwa latihan *resistance band* squat berpengaruh terhadap kemampuan menembak. Menurut (Hendriadi, 2019) bahwa pemilihan bentuk latihan menggunakan karet *resistance band* sangatlah bermanfaat bagi peningkatan kemampuan *power* tungkai.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah diperoleh disimpulkan sebagai berikut: (1) Menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* pada latihan squat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting. (2) . Diketahui nilai pretest terendah (minimum) = 32, nilai tertinggi (maximum) = 52, mean (mean) = 42,40, nilai standar deviasi (std.deviator) = 5,488 dan nilai terendah Nilai post sampling (minimum) = 52,



nilai maksimum (maksimum) = 66, rata-rata (mean) = 57,20 Nilai standar deviasi (standar deviasi) = 3,932 menunjukkan bahwa shooting sepak bola BMD Olang FC mengalami peningkatan. (3) latihan resistance band memiliki distribusi jarak tembak yang sama atau homogen. (4) hasil post test mendapatkan rata-rata 57,20. Rata-rata posttest lebih tinggi dari rata-rata pretest, yang berarti bahwa latihan resistance band squat berpengaruh terhadap kemampuan shooting. (5) penelitian ini tidak menganalisis secara mendalam pengaruh latihan squat menggunakan resistance band terhadap kemampuan shooting sepak bola. Untuk itu diperlukan penelitian lebih lanjut dan lebih kompleks dilakukan sehingga bermanfaat dalam pengembangan prestasi olahraga atlet di Indonesia, khususnya olahraga sepak bola.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memfasilitasi kegiatan riset dan publikasi, juga kepada dosen pembimbing, serta informan dan responden dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2017). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Leg Press terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Journal Mahasiswa UNESA*, 1–7.
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan Shooting ....( Mutiara Fajar). *Wahana Didaktika*, 18(1), 23–29.
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). Efektivitas Model Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola PS Palembang U17. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 215–224. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15693>

- Gustian, U. (2021). Effectiveness of Traditional Games In Stimulating Elementary School Student Motor Skill Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.27026>
- Hendriadi, R. (2019). Pengaruh Latihan Squat Barbel Dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola U-15 Tahun Di Ssb Baturetno. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2), 1–23. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15103>
- Hermawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Kemampuan Shooting. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27–36.
- Irawan, I., & Kibadra, K. (2018). Analisis Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Tabulasi PSTS Padang. *Sport Science*, 18(2), 63–70. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.18>
- Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal MensSana*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.1>
- Karina, M. L., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan , power , dan hypertrophy otot The influence of squat practice using free weight and gym machine on the strength , the muscle and the hypertrophy of the muscle. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahragaan*, 1–10.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo poomsae. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 215. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10756>
- Pirmansyah. (2022). Pengaruh Latihan Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 1 Penukal. *Prosiding Seminar Olahraga*, 4(1), 31–38. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/275>
- Prakarsa, A. A. (2020). 1,2 1 , 2. *Volume, Jurnal Patriot*, 2, 193–205.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*,

14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>

Roy Sidik, Wiriawan, O. (2021). Pengaruh Model Latihan Squat Jump Dan Forward Hops Menggunakan Pembebanan Resistance Band Terhadap Power Pada Ektrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 147–153.

Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting SSB PSDMS U-14*. 6(1), 26–30.