

***INFLUENCE OF EXERCISE NINE BALLS TO GAWANG ON THE ABILITY  
OF THE ATHLETE SSB DURI GALAXY U12***

Jeremia Radovan Gultom  
2005111381

Email: [jeremia.radovan1381@student.unri.ac.id](mailto:jeremia.radovan1381@student.unri.ac.id)

*Education Coaching Sports  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this study is that there is a lack of shooting ability of Athlete SSB Duri Galaxy U12, this can be seen from various trials and official matches and this is one of the factors causing the defeat. This type of research is a kind of weak research experiment to see the effect of the form of training. The purpose of this study is to see the effect of training in kicking nine balls towards the shooting ability of the Athlete SSB Duri Galaxy U12. The populations in this study were all active members in Athlete SSB Duri Galaxy U12 totaling 14 people. The sampling technique is by using probability sampling, where the number of samples to be taken is 14 people. Data collection techniques obtained from the pre-test and post test. The instrument in this study used the Test of shooting the ball to the target or shooting as a tool to measure shooting ability. The analysis was carried out using the t- test. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant effect of training kicking nine balls on goal against the shooting ability of the Athlete SSB Duri Galaxy U12 as evidenced by the Tcount of 7.931 and Ttabel 1.761. Means Tcount > T table. At the level of  $\alpha = 0.05$ .*

**Key Words:** *training kick nine balls, shooting ability*

## **PENGARUH LATIHAN MENENDANG SEMBILAN BOLA KE GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET SSB DURI GALAXY U12**

Jeremia Radovan Gultom  
2005111381

Email: [jeremia.radovan1381@student.unri.ac.id](mailto:jeremia.radovan1381@student.unri.ac.id)

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini bahwa kemampuan *shooting* atlet SSB Duri Galaxy U12 masih terdapat kekurangan, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan menendang Sembilan bola kegawang terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Duri Galaxy U12. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang aktif dalam SSB Duri Galaxy U12 yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan probability sampling, dimana jumlah sample yang akan diambil sebanyak 14 orang. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Test menembak bola ke sasaran atau *shooting* sebagai alat untuk mengukur kemampuan *shooting*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12 terbukti dengan Thitung sebesar 7,931 dan Ttabel 1,761. Berarti Thitung > Ttabel. Pada taraf  $\alpha=0,05$ .

**Kata kunci :** Latihan menendang sembilan bola, kemampuan *shooting*.

## PENDAHULUAN

Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepakbola merupakan permainan beregu, masing masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepakbola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepakbola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Menurut Luxbacher (2004:1) unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan. Menurut Sajoto (1995:8-10) adapun komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscular power*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Sajoto,1995:8-10).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih terhadap club SSB Duri Galaxy U12 terlihat bahwa pemain-pemain masih kurang menguasai teknik kemampuan *shooting* ke gawang. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan teknik *shooting* yang diberikan pelatih kepada pemain. Peneliti melihat banyak latihan yang di berikan pelatih seperti passing bola, menggiring bola, menyundul bola, dan kekuatan shooting, tetapi jarang sekali pelatih memberikan latihan kemampuan *shooting*. Pada saat mereka bermain dengan teman satu timnya dan melakukan *shooting* sering sekali bola tidak masuk dan tidak mengarah ke gawang , jadi peneliti mencoba memberikan tes kemampuan *shooting* kepada mereka dan pelatih mereka menyetujui dan juga menyarankan peneliti untuk melakukan tes, yaitu dengan instrumen tes menembak bola kesasaran atau *shooting* untuk mengukur kemampuan *shooting* pemain. dikarenakan penguasaan teknik dasar *shooting* sepak bola merupakan salah satu modal utama untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan dapat memenangkan pertandingan.

Setelah peneliti memberikan tes menembak bola kesasaran atau *shooting* kepada mereka peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu kemampuan *shooting* yang masih dibawah rata-rata, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Karena dengan Teknik dasar *Heading/sundulan*, *Dribbling/menggiring bola*, *Passing/operan Kicking/tendangan*, *Trapping*, *Receiving*, Kontrol yang bagus saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Robert Koger (2008:40-46) Adapun bentuk latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* adalah: menendang lima bola ke gawang, menendang sembilan bola ke gawang, melompat dan menendang bola, menendang bola ke gawang secara bergiliran, menembak bola dari samping gawang, menerima lemparan bola melawan bek, menendang bola kegawang dengan cepat. Dari sekian banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan shooting diatas, penulis membatasi salah satu metode latihannya yaitu menendang Sembilan bola ke gawang. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh latihan *menendang Sembilan bola ke gawang* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12.

Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

#### 1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

#### 2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

#### 3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

#### 4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betap sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkatkan kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati serta dipahami adalah sebagai berikut James C (1958 : Robert, 1958) : Icu (1993 : Bompa, 1994) :

##### 1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selaa program kondisi. Dalam

meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

## 2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan

selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

## 3. Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

## 4. Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor- faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

## 5. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksamadan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal.

Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196).

Menurut (Robert Koger,2008:41) pada dasarnya latihan ini memerlukan banyak bola, sama dengan latihan menendang 5 bola ke gawang, hanya saja kali ini menggunakan 9 bola dan seorang penjaga gawang. Perbedaan dari latihan terdahulu adalah penempatan bola. 9 bola itu di jajarkan di depan kotak penalty dari ujung ke ujung lainnya. Penempatan bola seperti ini mengharuskan pemain untuk menyangkan bola dari berbagai sudut sambil terus bergerak. Tempatkan kesembilan cone itu di sepanjang garis luar kotak penalty untuk menunjukkan titik-titik penempatan bola. Jika para pemain yang menghadap ke gawang itu menendang bola dengan kaki kanannya maka bola harus di letakkan di sebelah kiri cone. Sebaliknya, kalau pemain menendang bola dengan kaki kiri, bola harus diletakkan di sebelah kanan cone. Aturilah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkah beberapa kali sebelum menendang bola berikutnya. Satu persatu pemain dari tim A mendapat giliran menendang. Tim b bertugas mengambil bola dan meletakkannya kembali ke samping cone. Aturilah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkahbeberapa kali sebelum menendang bola berikutnya. Satu persatu pemain tim A harus menendang kesembilan bola itu kedalam gawang tanpa berhenti. Bola yang berhasil masuk ke gawang akan mendapatkan nilai. Perintahkan penjaga gawang menendang bola ke tengah lapangan. setelah semua pemain dari tim A selesai menendang bola ke gawang dengan kaki kanan, tiba giliran tim B untuk menendang, dan tim A harus mengambil bola. Setelah tim B selesai, tim A kembali mendapat giliran untuk menendang dengan kaki kiri. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak akan menjadi pemenangnya. Kegiatan ini melatih pemain untuk menendang bola ke gawang sambil terus bergerak, mengasah kemampuan menembak bola secara tepat, menendang bola dengan cepat ke gawang, melatih menggunakan kedua kaki, dan memberi kesempatan latihan kepada penjaga gawang untuk melompat dan menendang.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “*Test Menembak Bola Kesasaran atau shooting*” (Winarno, 2006:55) untuk mengukur kemampuan *shooting* sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan menendang Sembilan bola ke gawang (Robert Koger,2008:41) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “*Test Menembak Bola Kesasaran atau shooting*” (Winarno, 2006:55) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang aktif dalam Atlet SSB Duri Galaxy U12 yang berjumlah 14 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174). Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. Mengingat jumlah populasi relatif besar maka hanya empat belas orang yang akan dijadikan sampel. Penelitian ini *probability sample*. Menurut sugiyono (2012:92) *probability sample* adalah suatu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan/ peluang yang sama untuk setiap anggota atau unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sampel yang akan peneliti gunakan sebanyak 14 orang.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang(X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) pemain SSB Duri Galaxy U12 ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang dengan hasil kemampuan menendang bola, ini menggambarkan bahwa hasil kemampuan menendang bola berpengaruh dengan latihan Sembilan bola ke gawang yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil kemampuan menendang bola atlet. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai akan di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya menendang Sembilan bola.

Salah satu bentuk latihan *shooting* adalah latihan menendang Sembilan bola ke gawang. Latihan menendang Sembilan bola ke gawang adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan sasaran utama dari setiap tembakan adalah gawang dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah *Test Menembak Bola Kerasaran* atau *shooting*, sebelum melakukan latihan menendang Sembilan bola ke gawang dan sesudah melakukan latihan menendang Sembilan bola ke gawang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree- test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan Lhitung sebesar 0,1234 dan Ltabel sebesar 0,227 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan Lhitung sebesar 0,1114 dan Ltabel sebesar 0,227 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil thitung sebesar 7,931 dan ttabel sebesar 1,761 maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap kemampuan *Shooting* yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi

oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu Menendang Sembilan Bola Ke Gawang.

Dari 14 orang sampel ada kenaikan dan penurunan atlet dalam melakukan data awal (*pree-test*) dan data akhir (*post-test*), salah satunya Nanda mengalami kenaikan nilai yang cukup signifikan dari hasil *pree-test* 47,5 dan *post-test* 59 maka dapat nilai bedanya sebesar 11,5 dikarenakan siswa tersebut ketika sedang diberikan latihan, siswa tersebut melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan mengikuti setiap instruksi yang peneliti berikan. Kemudian ada Alif dan Bayu yang mengalami penurunan hasil nilai *pree-test* dan *post-test* yang disebabkan oleh mereka sering telat datang latihan memang karena jadwal mereka pulang sekolah bertepatan dengan jadwal latihan setiap minggunya, selanjutnya dikarenakan fisik mereka yang juga sudah terkuras terlebih dahulu ketika mereka berada di sekolah. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan, para pemain ada yang berhalangan hadir dan sakit. Ada beberapa atlet yang juga mendapatkan peningkatan yang stabil, dikarenakan pada saat latihan mereka melakukan instruksi dari pelatih berikan.

1. *Pree test*

Setelah dilakukan *test* menembak bola sasaran atau *shooting* sebelum dilaksanakan latihan menendang sembilan bola ke gawang maka didapat data awal (*pree-test*) *test* menembak bola sasaran atau *shooting* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 63, skor terendah 42,5 dengan rata-rata 51,82, standar deviasi 5,7, dan varians 33,44.

2. *Post test*

Setelah dilakukan *test* menembak bola sasaran atau *shooting* setelah dilaksanakan latihan menendang sembilan bola ke gawang maka didapat data awal (*post-test*) *test* menembak bola sasaran atau *shooting* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 63, skor terendah 50, dengan rata-rata 56,42, standar deviasi 3,9, dan varians 15,42..

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Tes Menembak Bola Kerasaran atau Shooting*

Variabel	Lhitung g	Ltabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Tes Menembak Bola Kerasaran atau Shooting</i>	0,1234	0,227	Normal
Hasil <i>Post-test Tes Menembak Bola Kerasaran atau Shooting</i>	0,1114	0,227	Normal

Sumber : Data olahan peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menembak Bola Kerasaran atau Shooting* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,1234 dan Ltabel 0,227. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* kemampuan *Shooting Test*

adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes* menembak Bola Kesasaran atau *Shooting* menghasilkan Lhitung sebesar 0,1114 dan Ltabel sebesar 0,227. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Tes Shooting* adalah berdistribusi normal.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 4,60 dan menghasilkan thitung sebesar 7,931 dan ttabel sebesar 1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan menendang Sembilan bola ke gawang yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap kemampuan *Shooting* pemain SSB DuriGalaxy U12. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menendang Sembilan bola ke gawang(X) pada pemain SSB Duri Galaxy U12.

### **Rekomendasi**

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Shooting* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan menendang Sembilan bola ke gawang untuk meningkatkan kemampuan *Shooting*.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepak bola pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Herry Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nossef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.  
Sukma Aji. 2016. *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu. Bumi pamulang-bumbu apus.

/