

STANDING JUMP OVER BARRIER MEMPENGARUHI KETERAMPILAN MENENDANG BOLA (SHOOTING) CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Riga Mardhika¹, Suryansah²

Email: riga@unipasby.ac.id¹,suryansahm.pd@gmail.com²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana, ²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: pengaruh metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan tes awal dan tes akhir kelompok yang diberi perlakuan. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola UKM Unipa Surabaya dengan jumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes shooting, untuk mengukur hasil shooting pemain sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANOVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang Newman Keuls pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada pengaruh *latihan standing jump over barrier* terhadap hasil shooting, terbukti dari nilai $p = 0,004 < 0,05$.

Kata kunci: *standing jump over barrier, latihan, sepakbola.*

Abstract

This study aims to determine: the effect of the imagery training method and the concentration training method on the success of soccer player's penalty kicks. This research is an experimental study, with the initial test and the final test of the group treated. The study population was Surabaya Unipa Surabaya soccer players with 16 athletes. The instrument used was a shooting test, to measure the results of shooting soccer players. The data analysis technique used is the two-way Variant Analysis (ANOVA) followed by the Newman Keuls range test at a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed that: there was an effect of standing jump over barrier exercise on shooting results, as evidenced by the value of $p = 0.004 < 0.05$.

Keywords: *standing jump over barrier, training, soccer.*

A. Pendahuluan

Olahraga sepakbola di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Olahraga sepakbola adalah olahraga rakyat dan telah dikenal di tanah air sejak lama. Dikatakan olahraga rakyat karena sudah dimainkan segenap lapisan masyarakat, baik di kota, desa, oleh orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Pembinaan adalah salah satu usaha untuk mencapai prestasi di kancah nasional dan internasional. Proses pembinaan dalam sepakbola tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal. Keberadaan klub-klub sepakbola mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Namun bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah atau pun nasional ada banyak

atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan. Seperti telah diungkapkan di atas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang. Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis yang tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet. Teknik dasar permainan sepakbola sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Karakteristik dari permainan sepakbola sangat dinamis bisa melompat, berlari, menekel. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah, sehingga taktik permainan dapat maksimal dan mencetak gol. Dengan demikian faktor kelincahan sangat penting dalam permainan sepakbola, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan sepakbola antara lain bergerak cepat dan lincah, adapun cara untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang mempunyai popularitas yang sangat tinggi. Karena dapat dimainkan di hampir setiap negara di dunia. Setiap lapisan masyarakat baik pria, wanita, anak-anak, remaja, dari yang muda sampai yang tua dengan berbagai kelompok umur tertarik akan permainan sepakbola. Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dimajukan dan selanjutnya dikembangkan hingga mencapai prestasi yang dapat dibanggakan. Untuk usia muda, sepakbola sangat bermanfaat karena didalam permainan sepakbola terdapat nilai-nilai positif yang terkandung didalamnya, seperti kerjasama, saling menghormati, kerja keras, pantang menyerah, disiplin, taat terhadap peraturan. Oleh karena itu sepakbola sangat bagus sebagai sarana aktivitas olahraga bagi anak-anak usia dini baik untuk olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi.

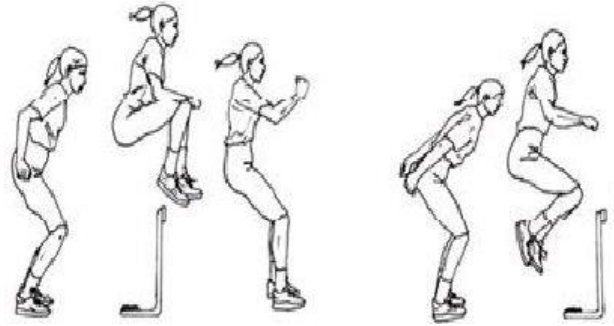
Perkembangan olahraga sepakbola sudah menjamur di beberapa lapisan masyarakat, baik tingkat usia dini, remaja, sekolah sampai tingkatan universitas. Salah satunya di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Mengingat begitu pentingnya peranan olahraga sepakbola untuk perkembangan olahraga di tingkat Universitas, sudah menjadi kewajiban kita untuk menggali, mengembangkan dan melestarikan cabang olahraga tersebut. Dengan melakukan pembinaan terhadap bibit-bibit baru yang kemudian menyalurkannya kepada masyarakat bahkan klub-klub untuk mendapatkan pembinaan dan pengajaran yang lebih intensif.

Terdapat 5 konten dalam pengajarannya yaitu:

1. Psikomotor
2. Teknik dan taktik
3. Pendidikan
4. Sosial
5. Peraturan

Kelima konten tersebut harus terdapat dalam program latihan setiap *Coach-Teacher*, yang bertujuan tidak hanya mengasah kemampuan dalam bermain bola tapi juga mengembangkan pengetahuan dalam pendidikan formalnya, berinteraksi dengan teman maupun orang lain dan mempunyai sikap tutur kata maupun tingkah laku yang baik serta memahami dan mentaati peraturan yang telah ditetapkan dimanapun berada.

Dengan perkembangan zaman, untuk menjadi pemain sepakbola yang bermutu selalu dituntut untuk mempunyai kualitas tertentu unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.



Gambar 1. Latihan *Standing Jump Over barrier* (Donald A. Chu, 1992: 45)

1. Tinjauan Secara Anatomi Latihan *Standing Jump Over barrier*

Gerakan latihan *Standing Jump Over barrier* perlu dianalisa guna mendukung hipotesa secara anatomi. Secara anatomi gerakan *Jump Over barrier* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada dibagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut *power otot tungkai*. Gerakan *fleksi paha* (gerakan menekuk paha), otot-otot yang berperan adalah otot *sartorius, iliacus, dan gracialis*. Gerakan *ekstensi paha* (gerakan meluruskan paha). Gerakan *fleksi lutut* (gerakan menekuk lutut dan kaki) otot yang berperan adalah *gastrocnemius*. Gerakan *ekstensi lutut* yaitu suatu gerakan latihan kaki untuk meluruskan kedua lutut bersamaan, otot-otot yang berperan adalah otot *rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, dan inter medialis* (kelompok *quardiceps*).

2. Menendang Bola ke Arah Gawang (*Shooting*) Dalam Sepakbola.

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya, artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril atau taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama-tama harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan hebat. Adapun teknik dasar sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menendang bola kearah gawang. Ada empat unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menendang bola kearah gawang, yaitu kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan power. (Sajoto, 1988:58)

Kekuatan hubungannya dengan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu (dalam hal ini melakukan *shooting*). Kelentukan hubungannya dengan bagaimana atlet dapat mempergunakan otot, ligament sekitar persendihan dengan penguluran seluas-luasnya. Keseimbangan hubungannya dengan

bagaimana atlet mengontrol posisi tubuh pada saat bergerak (melakukan *shooting*). *Power* hubungannya dengan atlet untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menendang merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara.

Menurut Sarumpaet (1992:20) tujuan dari menendang bola adalah:

- Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- Dalam usaha memasukan bola kedalam gawang lawan.
- Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

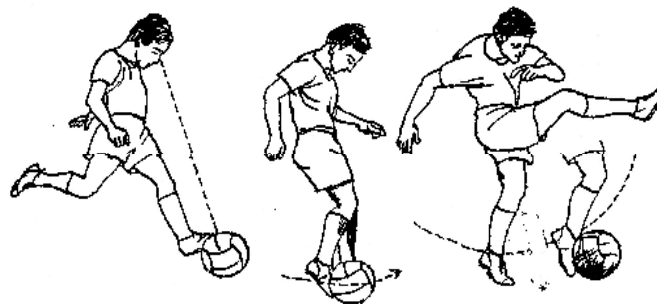
Berorientasi dari tujuan menendang bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menendang bola:

- Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*)
- Teknik menendang bola dengan punggung kaki (*instep-foot*)
- Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*)
- Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*). (Remy Muchtar, 1992 :30)

Dari keempat cara menendang bola ke arah gawang tersebut, penulis memilih menendang dengan menggunakan punggung kaki. Hal ini dikarenakan supaya dihasilkan tendangan yang keras dan cepat kearah gawang. Seperti tendangan Cristiano Ronaldo yang mencapai kecepatan 130 km/jam. (<http://www.kaskus.co.id/thread/50fbf85920d7194c7f000009/teknik-amp-penelitian-tendangan-bebas-ala-cristiano-ronaldo>) Di akses senin 17 Oktober 2019

Adapun cara menendang bola menurut Muchtar (1992:31) dengan menggunakan punggung kaki sebagai berikut :

- Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok
- Kaki tendang diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ketanah, dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
- Gerakan kaki tendang terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan berada di atas bola.
- Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan



Gambar 2. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Muchtar Remmy, 1992:31)

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan Ke Arah Gawang (*Shooting*).

Setiap peluang yang timbul harus dimanfaatkan. Tendangan ke arah gawang lawan harus dapat dilakukan dengan kaki bagian mana saja, dari segala sudut dan posisi, sebab gol yang tercipta berarti sukses. Bagi pemain, memanfaatkan peluang berarti menentukan jalan pertandingan. Gol yang tercipta membangkitkan semangat, sedang peluang yang gagal dimanfaatkan dapat menyebabkan kesebelasan menjadi lesu. Pada hakikatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan jitu, karena mencetak gol bagian terpenting dalam sepakbola. Namun kenyataannya sangat menyedikan, jarang pemain yang “hidup” kedua kakinya, dan kebanyakan pemain bahkan untuk menendang dengan kakinya yang tangguh pun masih memerlukan waktu dan ruang gerak. Hampir dari lini kedua tidak pernah kelihatan lagi, juga tidak oleh pemain-pemain profesional yang dapat berlatih sepanjang hari. Ini tidak dapat dimengerti, mengingat bahwa teknik tersebut dapat dipelajari dengan cukup cepat dengan menggunakan gawang dan bola.

Adapun teknik menendang menurut Soedjono (1985:65)

- a. Mengamati posisi penjaga gawang.
- b. Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- c. Konsentrasi pada ketepatan.
- d. Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- e. Tendang bagian tengah bola

Kapan tidak menendang

- a. Apabila seorang lawan berdiri rapat untuk memblokir tendangan.
- b. Apabila jaraknya terlalu jauh, sehingga memberikan konsentrasi kecil untuk mencetak gol.
- c. Apabila sudut tembakan terlalu kecil, sehingga untuk mencetak gol kecil

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian $X \rightarrow Y$. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Khususnya untuk penelitian kualitatif, waktu dan tempat penelitian perlu dituliskan secara jelas (untuk penelitian kuantitatif, juga perlu). Sampel penelitian UKM Sepakbola Unipa Surabaya yang mengikuti tournament Piala Menpora pada populasi penelitian. Dari hasil tes keyakinan diri diranking kemudian diambil 27% kelas atas dan 27% kelas bawah populasi penelitian sehingga didapatkan sampel penelitian berjumlah 16 orang. Sesuai dengan variabel yang diteliti terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan, yaitu (1) data keyakinan diri, dan (2) data keberhasilan tendangan penalti. Teknik pengumpulan data keyakinan diri dan keberhasilan tendangan penalti menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes keyakinan diri menggunakan kuesioner tes keyakinan diri dengan validitas sebesar 0,933 dan reliabilitas sebesar 0,960. Instrumen keberhasilan tendangan penalti menggunakan *penalty precision test* yang sudah dimodifikasi dengan validitas sebesar 0,872 dan reliabilitas sebesar 0,883. Teknik Analisis Data Teknik analisis yang digunakan anava dua jalur (*two ways ANOVA*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum teknik analisis varians digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov. Uji homogenitas varians menggunakan uji Levene's test. Setelah uji prasyarat dan uji hipotesis dilakukan, karena terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan uji *pairwise comparisons*

C. Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Data Hasil Preetest

No	Nama	Shooting
1	M. Fatikul Amin	20
2	Salman	15
3	Ade Riyan	21
4	M. Ricky Septiandhika	17
5	M. Nur Fitroh	20
6	Yuda	27
7	Yoga	25
8	Yusuf	21
9	Akhmad Yahya Fani	16
10	Tobi Dwi Pramana	14
11	Ibnu Adam	17
12	Zami	18
13	M. Saikur rosidi	22
14	Nizarudin	20
15	Alexander	15
16	Acmad Diky Andre	21

Tabel 2. Data Hasil Posttest

No	Nama	Shooting
1	M. Fatikul Amin	16
2	Salman	25
3	Ade Riyan	23
4	M.Ricky Septiandhika	18
5	M. Nur Fitroh	18
6	Yuda	20
7	Yoga	20
8	Yusuf	23
9	Akhmad Yahya Fani	24
10	Tobi Dwi Pramana	23
11	Ibnu Adam	24
12	Zami	17
13	M. Saikur rosidi	17
14	Nizarudin	18
15	Alexander	20
16	Acmad Diky Andre	20

Hasil Uji Hipotesis

a. Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap Menendang bola (*shooting*)

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier*, maka langkah pengujiannya menggunakan *uji-t* yang dalam SPSS disebut sebagai *paired t-test*. Adapun hasil pengolahan datanya pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel *Dependent* pada Kelompok Eksperimen I

Variabel	Pair	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Status
Shooting	Pretest-posttest	3778	0,003	Berbeda

Tabel 4. Hasil Uji Beda Variabel *Dependent* pada Kelompok Eksperimen II

Variabel	Pair	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Status
Shooting	<i>Pretest-posttest</i>	4407	0,001	Berbeda

Berdasarkan pada kedua tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel *dependent* (shooting) baik pada kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 atau dengan kata lain $P < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberi latihan *Standing Jump Over Barrier*. Namun demikian pada kelompok kontrol juga ada perbedaan, walaupun perbedaannya relatif kecil jika dibandingkan pada kedua kelompok eksperimen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Variabel *Dependent* pada Kelompok kontrol

Variabel	Pair	t-hitung	Sig.(2-tailed)	Status
SHOOTING	<i>Pretest-posttest</i>	7416	0,000	Berbeda

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa UKM Sepakbola Unipa Surabaya yang mengikuti latihan dengan menggunakan *Standing Jump Over Barrier* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kecepatan. Peningkatan kemampuan kecepatan tersebut benar-benar merupakan dari hasil latihan *Standing Jump Over Barrier*, mahasiswa yang mendapatkan latihan *Standing Jump Over Barrier* sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan hasil *shooting* lebih besar dari pada sebelumnya. Menurut Tjaliek yang dikutip Hanif (2009), proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Berikut perbandingan masing-masing variabel yang berasal dari hasil statistik:

1. Menendang bola (*shooting*)

Peningkatan shooting terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* menendang bola (*shooting*) sebesar 4.75 dan hasil rata-rata *posttest* menendang bola (*shooting*) sebesar 4.45 dengan selisih 10.62. Dan memberikan perubahan sebesar 1.06% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *Standing Jump Over Barrier* terhadap menendang bola (*shooting*) memberikan perubahan yang signifikan. Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan *Standing Jump Over Barrier* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan hasil *shooting*. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *Standing Jump Over Barrier* juga perlu adanya pengontrol dan pemimpin agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang sepakbola latihan *Standing Jump Over Barrier* dapat berfokus pada gerakan otot tungkai. Peralatan *cone* adalah perangkat utama dalam proses latihan atau *treatment* yang peneliti lakukan di setiap pertemuan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan secara teratur dan mempunyai prinsip – prinsip latihan dengan baik maka akan memperoleh hasil yang baik dan maksimal. Latihan yang bervariasi mempunyai tujuan tersendiri sehingga perlu adanya pengontrolan dan harus secara meningkat dikembangkan dengan sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan. Dengan menggunakan metode latihan *Standing Jump Over Barrier*, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kecepatan dalam permainan sepakbola.

D. Simpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisa penelitian dan perlu didiskusikan dengan teori-teori atau hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan untuk dapat membuat suatu simpulan. Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang pemberian pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier*. Menendang bola (*shooting*) salah satu komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dari dasar sebuah olahraga dalam pencapaian prestasi. Pengembangan pendekatan yang konstruktif dan cerdas adalah inti dari permainan sepakbola dalam cara modern, dan walaupun hal ini sedemikian penting janganlah melupakan bahwa tujuan utama dari sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin (Erik.C Batty, 2007:11). Disaat bermain sepakbola menendang bola berperan penting untuk memindahkan bola dan mencetak gol, Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang memerlukan akurasi menendang bola yang baik. Program latihan *Standing Jump Over Barrier* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola. Hasil dari penelitian ini relevan dengan hasil studi Efenberg (2009), dan Koller (2006). *Standing Jump Over Barrier* menunjukkan perbaikan pada menendang bola. Kemampuan menendang bola dari *pretest* ke *posttest*. Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *Standing Jump Over Barrier* berpengaruh terhadap peningkatan menendang bola. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa latihan *Standing Jump Over Barrier* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan shooting.

Daftar Pustaka

- A Chu Donald (1992). *Jumping Into Pilometrics*. California Leisure Press Champaign Illinois.
- Batty, C. Eric (2007). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan SepakBola*. Surabaya
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Soedjono, 1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerjasama*. PT Kedaulatan Rakyat: Yogyakarta
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- (http://www.kaskus.co.id/thread/50fbf85920d7194c7f000009/teknik-amp_penelitian-tendangan-bebas-ala-cristiano-ronaldo). Di akses 17 Oktober 2019