



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Rejang Lebong

Abib Monas¹, Atradinal², Nurul Ihsan³, Aldo Naza⁴

Pendidikan Olahraga, Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

monasabib@gmail.com, atradinal99@fik.unp.ac.id, nurulihshan@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fikunp.ac.id

doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.4.2025.84>

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, Kemampuan *Shooting*, Futsal

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah rendahnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada pemain futsal ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Rejang Lebong, yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan *shooting* pemain. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, dengan pengujian distribusi F dan uji t untuk menganalisis data. Sampel penelitian terdiri dari 15 pemain futsal yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan rumus *product moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan *shooting* dengan nilai kombinasi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara signifikan memengaruhi kemampuan *shooting* pemain $r_{hitung} = 0,9514$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,514$. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan $r_{hitung} = 0,890$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,514$. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain $r_{hitung} = 0,9506$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,514$. Uji signifikan data uji F juga menunjukkan bahwa dengan nilai $F_{hitung} = 58,10$ lebih besar dari $F_{tabel} = 3,88$ mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal.

Keywords : *Limb Muscle Explosiveness, Eye-Foot Coordination, Shooting Ability, Futsal*

Abstract : This research is motivated by the problem of low leg muscle explosiveness and eye-foot coordination in extracurricular futsal players of Senior High School state 8 Rejang Lebong, which affects the shooting ability of players. This study used a correlational approach, with F distribution testing and t test to analyze the data. The research sample consisted of 15 futsal players involved in extracurricular activities at the school. The data analysis technique used is simple correlation and multiple correlation techniques with the product moment formula. The results of the analysis show that there is a significant relationship between leg muscle explosiveness and shooting ability with the value of the combination of leg muscle explosiveness and eye-foot coordination significantly affecting the shooting ability of players $r_{hitung} = 0.9514$ greater than $r_{tabel} = 0.514$. There is a significant relationship between eye-foot coordination on the shooting ability of players with $r_{count} = 0.890$ greater than the table = 0.514. There is a significant relationship between leg muscle explosiveness and eye-foot coordination on the shooting ability of players with $r_{count} = 0.9506$ greater than $r_{tabel} = 0.514$. The significant test of F test data also shows that the value of $F_{hitung} = 58.10$ is greater than $F_{tabel} = 3.88$ indicating that both variables have a significant influence on the shooting ability of futsal players.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita dan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Olahraga bisa mencakup aktivitas fisik kesehatan tubuh.

Rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat menghasilkan peningkatan kesegaran fisik, yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari.

Era modern seperti saat ini, olahraga menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, tetapi juga olahraga prestasi (Sujiono, 2021).

Olahraga prestasi juga sebagai penunjang bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian yang dimiliki serta menunjang pembangunan di bidang olahraga. Maka dari itu olahraga prestasi sangat berperan penting.

Olahraga prestasi penting dalam pembangunan karena tanpa adanya prestasi tidak mungkin ada yang olahraga dan hanya dianggap sebelah mata atau di remehkan (Syaukani et al., 2020; Ihsan et al., 2022).

Undang-Undang RI No 11 Pasal 28 ayat 4 tahun 2022 "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional"

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktifitas oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi.

Begitu banyak cabang olahraga yang dapat dijadikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bahkan untuk peningkatan prestasi, salah satu cabang olahraga adalah olahraga futsal.

Di daerah Bengkulu khususnya Kabupaten Rejang Lebong terdapat beberapa sekolah yang mengikuti kejuaraan pertandingan futsal antar sekolah. SMA Negeri 8 Rejang Lebong termasuk.

Futsal di Kabupaten Rejang Lebong sudah berkembang pesat karena banyak wadah atau sekolah yang membina siswanya dengan kegiatan latihan rutin setiap minggunya baik itu 1 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di pada atlet futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong, peneliti menemukan beberapa masalah dari hasil pengamatan langsung dan hasil wawancara dari pelatih.

Rendahnya kekuatan *shooting* dan kurang tepat sasaran pada saat melakukan *shooting*, atlet kurang memiliki koordinasi yang baik, sehingga tendangan ini memberikan hasil kurang sempurna.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan. (Atradinal & Sepriani, 2017; A. P. Putra & Badri, 2021; Atradinal, 2018; Asnaldi, 2018).

Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, futsal juga mengembangkan hubungan kedua komponen daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Peranan masing-masing variabel terhadap kemampuan *shooting* dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kemampuan *shooting* (Arham Sarifuddin, 2019; Bima & Zulkifli, 2023; Putri et al., 2020; Atradinal, 2024).

Berkaitan dengan uraian di atas maka, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul: "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong".

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Pendekatan korelasional yaitu untuk mengungkapkan apakah terdapat hubungan antara ketiga variabel.

Penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk melihat keterikatan atau hubungan antara suatu variabel dengan variabel lain (Eri Barlian, 2018).

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2017).

Populasi dari penelitian ini adalah pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong berjumlah 15 pemain. Menurut (Sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari populasi.

Berdasarkan populasi diatas, pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang dimana teknik pengambilan sampel adalah seluruh jumlah populasi

dijadikan sampel yaitu sebanyak 15 orang.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional menggunakan rumus korelasi product moment pearson. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas

Uji normalitas dengan uji Lilliefors pada signifikan 0,05. Adapun korelasi *product moment* dari pearson adalah korelasi sederhana. Rumus korelasi *product moment* oleh Pearson (Eri Barlian, 2018).

HASIL

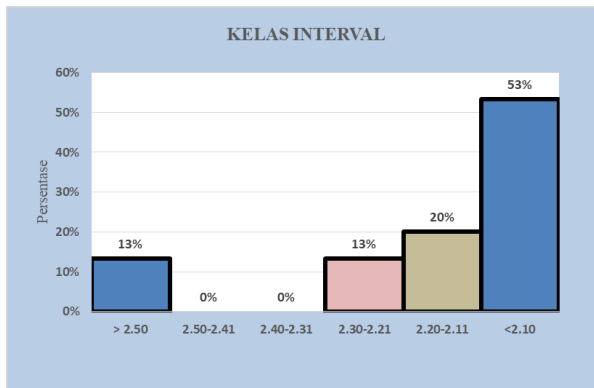
1.Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pemain Futsal SMAN 8 Rejang Lebong

Berdasarkan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing broad jump terhadap 15 orang sampel, nilai tertinggi sebesar 2,60, nilai terendah yaitu 1,85, skor rata-rata (mean) sebesar 2,15 dan standar deviasi 0,21.

Berdasarkan dari 15 sampel yang diteliti, 2 orang (13%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval > 2.50 , 2 orang (13%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 2.21-2.30.

Kemudian, 3 orang (20%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval 2.11-2.20, 8 orang (53%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan kelas interval < 2.10 .

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Kelas Interval Daya Ledak Otot Tungkai
Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 2. Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

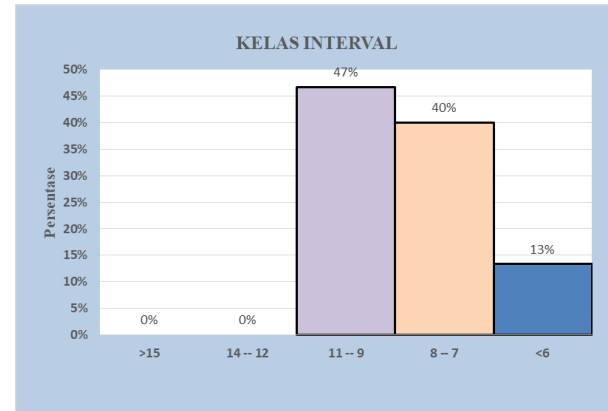
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2.Data Koordinasi Mata-Kaki (X₂) Pemain Futsal SMAN 8 Rejang Lebong

Berdasarkan data dari koordinasi mata kaki dilakukan dengan tes *soccer wall volley test* terhadap 15 orang sampel. Didapat skor tertinggi 11, skor terendah 5, rata-rata (*mean*) 8,2, standar deviasi 1,90.

Berdasarkan dari 15 sampel yang diteliti 7 orang (47%) memiliki hasil koordinasi kaki dengan kelas interval 9-11, 6 orang (40%) memiliki hasil koordinasi mata kaki dengan kelas interval 7-8.

Kemudian 2 orang (13%) memiliki hasil koordinasi mata kaki dengan kelas interval ≤ 6 . Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel koordinasi mata kaki dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram Kelas Interval Koordinasi Mata-Kaki
Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 4. Penelitian Koordinasi Mata-Kaki
Sumber: Dokumentasi Penelitian

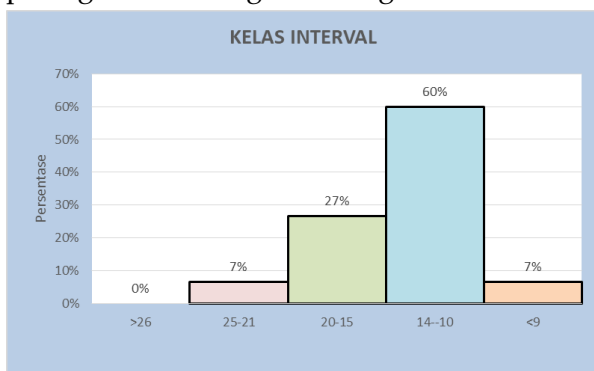
3.Data Kemampuan Shooting (Y) Pemain Futsal SMAN 8 Rejang Lebong

Berdasarkan data dari kemampuan shooting dilakukan dengan tes *shooting* terhadap 15 orang sampel. Didapat skor tertinggi 26, skor terendah 8, rata-rata (*mean*) 17,93, standar deviasi 5,62.

Berdasarkan dari 15 sampel yang diteliti, 1 orang (7%) memiliki hasil kemampuan shooting dengan kelas interval ≥ 26 , 5 orang (33%) memiliki hasil kemampuan shooting dengan kelas interval 21-25

Kemudian, 4 orang (27%) memiliki hasil kemampuan shooting dengan kelas interval 15-24, 4 orang (27%) memiliki hasil kemampuan shooting dengan kelas interval 10-14

Selanjutnya, 1 orang (7%) memiliki hasil kemampuan shooting dengan kelas ≤ 9 . Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel kemampuan shooting dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 5. Histogram Kelas Interval Kemampuan Shooting
Sumber: Data Hasil Penelitian



Gambar 6. Penelitian Kemampuan Shooting
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*. Hasil pengujian normalitas data dari variabel daya ledak otot tungkai (X_1), koordinasi mata kaki (X_2) dan kemampuan shooting (Y).

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	N	L_0	L_{tabel}	Keterangan
Daya Ledak Otot Tungkai	15	0,179	0,220	Normal
Koordinasi Mata dan Kaki	15	0,136	0,220	Normal
Kemampuan Shooting	15	0,172	0,220	Normal

Sumber: Pengolahan Data Hasil Penelitian

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan shooting (Y) pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, maka diperoleh $r_{hitung} 0,9514 > r_{tabel} 0,514$.

Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata kaki (X_2) terhadap kemampuan shooting (Y) pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, maka diperoleh $r_{hitung} 0,890 > r_{tabel} 0,514$.

Artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

Hasil analisis korelasi secara bersama-

sama antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) terhadap kemampuan *shooting* (Y) pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, maka diperoleh $r_{hitung} 0,9506 > r_{tabel} 0,514$.

Artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (11,156) > t_{tabel} (1,77)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (7,03) > t_{tabel} (1,77)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $f_{hitung} (58,10) > f_{tabel} (3,88)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak

otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong.

Kemampuan *shooting* dalam futsal sangat dibutuhkan untuk mencetak gol ke gawang lawan, untuk melakukan serangan dengan baik dan tepat maka diperlukan kemampuan *shooting*.

Untuk itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* tersebut yaitu daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki, maka dari itu hubungan dari kedua komponen tersebut sangat diperlukan (Heriyanto, 2016; Suryadi et al., 2021).

Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat (Debyanto et al., 2022; Sari, 2024).

Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Artinya daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan pemain untuk menggerakkan otot tungkainya secara kuat dengan kecepatan tinggi merupakan hal yang terpenting dalam melakukan *shooting* (Atradinal & Sepriani, 2017; Saputra et al., 2023).

Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, pemain tidak akan mampu melakukan menendang bola dengan kuat. Pemain yang memiliki daya ledak otot baik

akan terlihat kekuatan otot tungkainya.

Menurut (D. Putra & Ridwan, 2019), koordinasi merupakan salah satu hubungan kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak pada saat berkontraksi dalam perpaduan gerak yang saling berhubungan.

Dalam olahraga bola besar khususnya olahraga futsal, kemampuan *shooting* seorang pemain koordinasi mata kakinya harus baik juga, koordinasi mata kaki yang baik menyulitkan kiper lawan saat bermain.

Koordinasi mata kaki sangat berhubungan dalam kemampuan *shooting*. Hal ini berarti semakin baik koordinasi mata kaki seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan *shooting* (D. Putra & Ridwan, 2019; Yasmi et al., 2022; Sari, 2018).

Dari pembahasan diatas hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga futsal sangat dibutuhkan dalam kondisi fisik.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting* adalah latihan teknik, seperti faktor mental, keturunan, lingkungan, usia, status gizi dan kebugaran jasmani (Asnaldi, 2019).

Pelatih Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong agar dapat meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Kemampuan *Shooting*.

Pelatih Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong diharapkan memberikan motivasi kepada pemainnya sebelum proses latihan berjalan, guna untuk

meningkatkan minat dan semangat pemain di dalam proses latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, dengan nilai $r_{hitung} = 0,9514 > r_{tabel} = 0,514$. Uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung} = 11,156 > t_{tabel} = 1,77$.

Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, dengan nilai $r_{hitung} = 0,890 > r_{tabel} = 0,514$. Uji signifikan data uji t dengan nilai $t_{hitung} = 7,03 > t_{tabel} = 1,77$.

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, dengan nilai $r_{hitung} = 0,9506 > r_{tabel} = 0,514$. Uji signifikan data uji F dengan nilai $F_{hitung} = 58,10 > F_{tabel} = 3,88$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arham Sarifuddin. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan

- Penguasaan Kata Heian Yosdan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, Z., & Mardiah, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Messana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainika*, 3(1), 432.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99.
- Atradinal, A. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 8(1), 147-157.
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 358-364.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.
- Eri Barlian. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*. Sukabina Press.
- Heriyanto, L. (2016). Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp N the Effects of Kicking Variation Practice To Various Targets in Order To Increase. *Lukman Heriyanto*, 1-10.
- Ihsan, N., Okilanda, A., Donie, Putra, D. D., Wanto, S., & Arisman. (2022). Practical Group Defense Exercise Design in Football Game for 13-Year-Old Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 194-201. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.07>
- Ihsan, N., Komaini, A., Yohandri, Y., & Yulhendri, Y. (2022). Komersialisasi Hasil Penelitian Melalui Pusat Layananan Pengukuran Kondisi Fisik. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(2), 322-330.
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. 4(3).
- Putra, D., & Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan terhadap kemampuan Shooting Sepakbola. 1(2), 7823-7830.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Saputra, R., Ihsan, N., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumbang Kabupaten Dharmasraya. 6(3), 170-176.
- Sari, D. N. (2024). Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribling Pemain

Sekolah Sepak Bola Muspan Padang. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.

Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 18(2), 103-113.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Sujiono, B. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 25–31.

Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4228>

Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117–125. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32553>

Undang-Undang Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia tentang Olahraga Prestasi (UU RI Nomor 11 Pasal 28 ayat 4)*.

Yasmi, F., Putra, A. N., & Arnando, M. (2022). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya*. 5(8), 54–60.