

## Metode latihan resiprokal: Apakah berpengaruh terhadap ketepatan shooting?

Elsa Ariestika <sup>1\*</sup>, Doni Pranata <sup>2</sup>, Nur Fadly Alamsyah <sup>3</sup>, I Putu Agus Dharma Hita <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Primagraha. Jl. Trip Jamaksari, Kota Serang, 42111, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Tanjung Pura. Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Pontianak, 78124, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar. Jl. Wijaya Kusuma No.14, Kota Makassar, 90222, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Pendidikan Ganesha. Jl. Udayana No.11, Buleleng, Bali, 81116, Indonesia

\* Coressponding Author. E-mail: [ariestikaelsa@gmail.com](mailto:ariestikaelsa@gmail.com)

Received: 27 March 2023; Revised: 3 April 2023; Accepted: 20 August 2023

**Abstrak:** Teknik *shooting* baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola yang harus dihantarkan. Dalam kajian penelitian ini melakukan penerapan metode latihan resiprokal terhadap ketepatan *shooting*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan resiprokal terhadap ketepatan *shooting*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah UKM Sepakbola Universitas Primagraha sebanyak 25 atlet dan teknik sampel menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 25 orang yang mengikuti UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan teknik uji paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan resiprokal terhadap ketepatan *shooting* UKM Sepakbola Universitas Primagraha dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$  dengan peningkatan sebesar 83%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting* terdapat peningkatan dan berpengaruh untuk UKM Sepakbola Universitas Primagraha.

**Kata Kunci:** Latihan, Resiprokal, *Shooting*

## Reciprocal training method: Does it affect the shooting accuracy?

**Abstract:** Good shooting technique in the game of football requires the ability to estimate the distance and direction of the ball that must be delivered. In this research study, the reciprocal training method was applied to shooting accuracy. The aim of this research was to determine the effect of the reciprocal training method on shooting accuracy. This type of research is quantitative descriptive with a quasi-experimental method. The data collection instrument in this study used a shooting accuracy test. The population in this study was the Primagraha University Football UKM, consisting of 25 athletes and the sampling technique used total sampling so that the sample used was 25 people who took part in the Primagraha University Football UKM. The data analysis technique in this research uses a prerequisite test consisting of a normality test and a homogeneity test, then a hypothesis test is carried out using the paired sample t test technique. The results of the research show that there is a significant influence of the reciprocal training method on the shooting accuracy of the Primagraha University Football UKM with a sig value of  $0.000 < 0.05$  with an increase of 83%. Based on the research results, it can be concluded that the application of shooting training using the reciprocal method on shooting accuracy has increased and has an effect on the Primagraha University Football UKM.

**Keywords:** Practice, Reciprocity, *Shooting*

**How to Cite:** Ariestika, E., Pranata, D., Alamsyah, N., & Hita, I. (2023). Metode latihan resiprokal: Apakah berpengaruh terhadap ketepatan shooting?. *Sepakbola*, 3(2), 49-55. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v3i2.281>



## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di tingkat global, termasuk di lingkungan universitas. Prinsip dari permainan sepakbola adalah permainan beregu yang masing-

masing regu terdiri dari sebelas orang dilakukan dengan menggunakan seluruh badan dan yang paling dominan adalah menggunakan kedua kaki kecuali kiper diperbolehkan menangkap menggunakan kedua tangannya (Mahfud et al., 2020). Olahraga ini digermari dikarenakan gerakan yang ditampilkan pada permainan sepakbola sangat ekspresif dan dimainkan dengan perjuangan untuk berusaha memasukan bola ke gawang lawan hal ini juga didukung oleh strategi-strategi yang menegjutkan yang ditampilkan kedua team yang sedang bermain (Rohman, 2017). Sebagai bagian integral dari kegiatan kampus, Universitas Primagraha memiliki UKM Sepakbola yang menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dan semangat sportifitas mereka.

Tujuan utama dari pertandingan sepakbola adalah mencetak gol. Untuk mencapai tujuan ini, beberapa pemain terlibat dalam setiap fase pertandingan, dengan peran yang berbeda. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola, salah satu aspek keterampilan yang sangat vital adalah ketepatan *shooting*, yang dapat menjadi faktor penentu keberhasilan dalam mencetak gol. Peningkatan ketepatan *shooting* dalam sepakbola tidak hanya memerlukan kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis yang baik. Dalam melakukan *shooting sepakbola* keakuratan bola menembak dianggap sebagai kemampuan pemain *sepakbola* yang baik adalah pemain yang mampu melakukan tindakan motorik situasional yang kompleks terkoordinasi dalam ruang tertentu dan dalam periode waktu sesingkat mungkin dan dengan akurasi bola tembak yang baik (Najib & Priambodo, 2019).

Teknik *shooting* yang baik dapat diperoleh apabila seorang pemain menguasai beberapa faktor yaitu kemampuan dalam melakukan tembakan yang kuat serta akurat dengan menggunakan kaki kanan atau kiri, ketenangan, kemantapan, danantisipasi ketika di bawah penjagaan lawan (Sarifudin et al., 2023). Untuk mencapai prestasi maksimal diperlukan komponen fisik, komponen fisik sendiri terbagi menjadi dua jenis yakni komponen ke-segaran jasmani dan komponen ke-segaran gerak (Sanggita & Nurhidayat, 2022). Pentingnya performa *shooting* dalam permainan sepakbola memicu analisis pada teknik khusus bagaimana kemampuan *shooting* ini dapat ditingkatkan (Arjunnaja et al., 2022). Memberikan Gambaran tentang teknik *shooting instep* yang dipengaruhi oleh kapasitas fisik *power* dan akurasi mampu menghasilkan tendangan keras sehingga sulit untuk ditangkap dengan mudah oleh penjaga gawang. Kapasitas fisik, terutama *power* memang kerap dikaitkan dengan kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* ke gawang (Alkhalwaldeh & Shihab, 2023; Sintoko & Suharjana, 2019).

Metode latihan tradisional mungkin telah menjadi bagian dari program pelatihan, namun, dengan berkembangnya pengetahuan dalam ilmu olahraga, metode latihan resiprokal telah muncul sebagai alternatif yang menjanjikan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola, termasuk ketepatan *shooting*. Metode latihan resiprokal melibatkan pemain dalam situasi latihan yang lebih realistis, dengan menekankan interaksi antar pemain dalam bentuk latihan pasangan atau kelompok. Metode resiprokal (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri (Irwanto, 2017). Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola secara lebih holistik, dengan fokus pada koordinasi, keterampilan passing, dan reaksi cepat terhadap situasi permainan yang berubah-ubah. Melalui metode resiprokal dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempelajari materi tertentu dan selanjutnya peserta dapat memberikan materi tersebut kepada peserta lain, sehingga terjadi timbal balik interaksi antara keduanya (Prasetyo, 2020).

Meskipun metode latihan resiprokal telah menjadi perhatian dalam literatur ilmu olahraga, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruhnya terhadap ketepatan *shooting* di tingkat UKM Sepakbola di lingkungan universitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah penerapan metode latihan resiprokal dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* para pemain UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Dengan melibatkan para pemain sepakbola dalam metode latihan resiprokal, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dan relevan dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain sepakbola di lingkungan universitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM Sepakbola Universitas Primagraha dan teknik sampel menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 25 mahasiswa.

Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan tes ketepatan *shooting* yang dilakukan sebanyak 10 kali kesempatan, namun diambil hasil tendangan yang terbaik. Kriteria skor dalam tes ini apabila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, dan tendangan harus keras juga cepat sesuai sasaran. maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Sedangkan gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila (1) Bola keluar dari daerah sasaran, (2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran, (3) tendangan yang tepat sasaran namun sangat pelan, tidak mendapatkan skor.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting* UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Data pretest dan posttest pada ketepatan *shooting* merupakan kemampuan dalam ketepatan dan ketenangan bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang dengan tujuan tes ketepatan *shooting* yaitu mengukur ketepatan tendangan ke arah gawang dengan 10x tendangan. Setelah data diperoleh dalam hasil pengukuran seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat Ketepatan *Shooting* Sebelum Diberikan Metode Latihan Resiprokal

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	2	8
Kurang	18	72
Kurang Sekali	5	20
Total	25	100

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada Tabel 1, didapatkan hasil bahwa tingkat ketepatan *shooting* sebelum diberikan metode latihan resiprokal yaitu kategori Cukup 2 orang (8%), kategori Kurang sebanyak 18 orang (72%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 5 orang (20%).

**Tabel 2.** Tingkat Ketepatan *Shooting* Setelah Diberikan Metode Latihan Resiprokal

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	17	68
Cukup	5	20
Kurang	3	12
Kurang Sekali	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada Tabel 2, terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat ketepatan *shooting* setelah diberikan metode latihan resiprokal. Kategori Baik mengalami peningkatan dari 0 orang menjadi 17 orang (68%). Sementara itu, kategori Cukup tetap memiliki jumlah yang relatif stabil dengan 5 orang (20%). Terjadi penurunan pada kategori Kurang dari 18 orang menjadi 3 orang (12%), menunjukkan adanya efektivitas metode latihan resiprokal dalam meningkatkan tingkat ketepatan *shooting*. Peningkatan yang mencolok pada kategori Baik memberikan indikasi bahwa metode latihan resiprokal dapat memberikan dampak positif pada kemampuan *shooting* peserta, sementara tetap memperhatikan perluasan pengamatan dan evaluasi lebih lanjut untuk memastikan efektivitas jangka panjang dari metode ini.

### Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	<i>Shapiro-Wilk</i>
	<i>Sig.</i>
Pretest ketepatan <i>shooting</i>	0,171
Posttest ketepatan <i>shooting</i>	0,190

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3, didapatkan nilai sig > 0,05 untuk semua kelompok data, maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>	
<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig.</i>

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, didapatkan nilai sig 0,201 (Homogen). Dengan demikian, dikarenakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan jenis uji parametrik yaitu paired sample t-test.

### Uji Hipotesis

Hasil dari uji paired sampel test disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Uji Paired Samples Test

Kelompok Data	<i>Pretest-Posttest</i>	Keterangan
<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji paired samples test pada Tabel 5, didapatkan nilai sig yaitu 0,000 < 0,05. Dengan demikian hasil penelitian diperoleh hasil yaitu terdapat pengaruh penerapan latihan *shooting* dengan metode resiprokal terhadap ketepatan *shooting* UKM Sepakbola Universitas Primagraha.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan resiprokal terhadap ketepatan *shooting* para anggota UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Data pretest dan posttest pada tingkat ketepatan *shooting* diukur dengan mengamati hasil 10 kali tendangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada tingkat ketepatan *shooting* setelah penerapan metode latihan resiprokal.

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi, sebelum diberikan metode latihan resiprokal, mayoritas ketepatan *shooting* peserta berada pada kategori kurang dengan presentase (72%). Namun, setelah penerapan metode latihan resiprokal, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* peserta yaitu berada pada kategori baik dengan presentase (68%). Hal ini menandakan bahwa metode latihan resiprokal memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketepatan *shooting* para pemain sepakbola.

Peningkatan ketepatan *shooting* yang signifikan pada kategori baik memberikan indikasi bahwa metode latihan resiprokal dapat memperbaiki kemampuan *shooting* para anggota UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Secara kuantitatif, terdapat perubahan yang positif dalam tingkat ketepatan *shooting*, yang dapat dilihat dari peningkatan jumlah peserta yang mencapai kategori baik. Uji hipotesis yang dilakukan juga menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest adalah signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 < 0,05.

Dalam kaitannya dengan teori, hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa metode latihan resiprokal dapat meningkatkan keterampilan teknis yaitu ketepatan *shooting*

pada pemain sepakbola. Teori ini dapat dikaitkan dengan konsep belajar melalui interaksi sosial, di mana latihan resiprokal melibatkan pemain dalam situasi latihan yang lebih realistis dan menekankan interaksi antar pemain. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menekankan peran observasi dan interaksi sosial dalam proses pembelajaran.

Peningkatan ini menggarisbawahi efektivitas strategi pembelajaran resiprokal dalam pelatihan olahraga, sebagaimana dibuktikan oleh temuan serupa dalam penelitian lain yang berfokus pada peningkatan keterampilan melalui metode pelatihan terstruktur (Abdulhussein & Hadi, 2022; Syachputera et al., 2022). Selain itu, interaksi antara metode pelatihan dan keterampilan koordinasi telah disorot, menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang disesuaikan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam akurasi tembakan (Firdaus et al., 2021). Sementara studi khusus tentang pelatihan resiprokal terutama berfokus pada teknik passing, prinsip-prinsip akuisisi dan peningkatan keterampilan konsisten di berbagai modalitas pelatihan, menunjukkan penerapan yang lebih luas dari temuan ini dalam meningkatkan kinerja sepakbola (Kahat et al., 2023; Siahaan et al., 2020).

Dampak dari metode latihan resiprokal terhadap akurasi tembakan bervariasi di berbagai cabang olahraga, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Dalam sepakbola, sebuah penelitian menemukan bahwa latihan berbasis kecepatan menghasilkan tingkat akurasi tembakan yang lebih rendah sebesar 20% dibandingkan dengan 60% untuk latihan berbasis lompatan, yang mengindikasikan bahwa meskipun latihan kecepatan meningkatkan kecepatan tembakan, namun hal ini dapat mengganggu akurasi (Atabas & Yapıcı, 2018). Selain itu, dalam sepak bola, latihan dengan target tetap terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap akurasi tembakan daripada latihan dengan target yang berubah-ubah, yang menyoroti pentingnya kekhususan Latihan (Sintoko & Suharjana, 2019). Selain itu, interaksi antara metode latihan dan tingkat koordinasi juga memengaruhi akurasi, dengan latihan bola diam memberikan hasil yang lebih baik untuk pemain dengan koordinasi tinggi (Kahat et al., 2023). Secara keseluruhan, meskipun metode latihan resiprokal dapat meningkatkan performa menembak, efektivitasnya terhadap akurasi bergantung pada pendekatan latihan spesifik dan tingkat keterampilan atlet. Dengan demikian, metode latihan resiprokal memang bermanfaat untuk meningkatkan akurasi tembakan pada pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, temuan ini juga konsisten dengan penelitian-penelitian serupa yang menyatakan bahwa metode latihan resiprokal dapat meningkatkan keterampilan teknis pemain sepakbola. Beberapa penelitian relevan misalnya pada penelitian (Suminta et al., 2021) tentang pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap gerak dasar *shooting* pada salah satu ekstrakurikuler sepakbola, ditemukan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari gerak dasar *shooting* yang dilakukan oleh sampel sebanyak 34 orang setelah diberikan metode pembelajaran resiprokal. Selanjutnya pada penelitian (Rusmanto et al., 2020) yang berkaitan dengan efektivitas metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, juga ditemukan hasil penelitian yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada 40 siswa SMP Negeri 2 Buntut setelah diberi metode latihan resiprokal.

Namun demikian, sejumlah penelitian lainnya juga menyoroti pentingnya faktor-faktor tambahan, seperti motivasi dan keberlanjutan latihan dalam mencapai hasil yang optimal, misalnya pada penelitian (Mottet et al., 2021) yang mengemukakan bahwa partisipasi olahraga dan latihan olahraga dianggap bermanfaat bagi status mental untuk menghasilkan peningkatan suasana hati dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga kebugaran mental yang baik akan menghasilkan status fisik dan performa olahraga yang lebih baik. Oleh karena itu, meskipun metode latihan resiprokal terbukti efektif, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi keberhasilan jangka panjang dari metode ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi positif pada pemahaman tentang efektivitas metode latihan resiprokal dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepakbola di lingkungan universitas. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan program pelatihan yang lebih terfokus dan efektif di dalam UKM Sepakbola Universitas Primagraha atau lembaga serupa.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* untuk metode latihan resipokal terhadap akurasi *shooting* ke gawang. Sehingga, diperoleh kesimpulan yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *shooting* dengan metode resipokal terhadap ketepatan *shooting* pada UKM Sepakbola Universitas Primagraha. Kekuatan temuan penelitian kami dapat memberikan nilai praktis dalam metode latihan *shooting* pemain sepakbola pada kategori universitas atau pelajar. Selain itu, perlunya memberikan wawasan kepada pelatih universitas untuk menerapkan metode resipokal dan metode pendidikan lainnya melalui mengadakan dan menyelenggarakan kursus kualifikasi, pelatihan dan pengembangan dan mempersiapkan mereka sebagai guru yang mampu menggunakan metode pendidikan yang terbaik. Penelitian kami terbatas pada metode Latihan resipokal yang diterapkan pada atlet universitas, sehingga untuk Kembali menguji metode ini penelitian di masa depan dapat menggunakan metode serupa atau dibandingkan dengan metode/pendekatan latihan lainnya, yang diterapkan pada atlet dengan kategori atlet remaja di sekolah sepakbola, atau bahkan pada atlet elit di klub profesional.

### DAFTAR REFERENSI

- Abdulhussein, B. N., & Hadi, A. K. (2022). The effect of using the reciprocal method and the additional duties on learning some basic football skills for students. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology*, 17(2), 67–71.
- Alkhalwaldeh, I. M., & Shihab, E. A. (2023). Effect of plyometric exercises program on kinetic energy, some kinematic variables, and shooting accuracy for football players under the age of 17. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 18(2), 176–179.
- Arjunnaja, A., Asnawi, S., Pamungkas, A. T., & Tran, M. N. L. (2022). Analisis gerakan tendangan instep pada atlet sepakbola dalam peningkatan performa. *Sepakbola*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.148>
- Atabas, E., & Yapıcı, A. (2018). The effects of different training methods on shooting performance in soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1469027>
- Firdaus, M., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2021). The effect of training methods and eye-foot coordination on the soccer shooting ability. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i4.49785>
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh metode resipokal dan latihan drill terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 10–20.
- Kahat, D. T. H., Abdallah, D. W. M., & Al-Ardhi, D. W. S. H. (2023). The direct effect of the reciprocal learning method using the DWOFF device to improve the accuracy of scoring free kicks in soccer for students. *Scientific Research Journal of Medicine*, 3(2). <https://doi.org/10.47310/srjm.2023.v03i02.001>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Mottet, N., van den Bergh, R. C. N., Briers, E., Van den Broeck, T., Cumberbatch, M. G., De Santis, M., Fanti, S., Fossati, N., Gandaglia, G., & Gillessen, S. (2021). Eau-eanm-estro-esur-siog guidelines on prostate cancer—2020 update. Part 1: Screening, diagnosis, and local treatment with curative intent. *European Urology*, 79(2), 243–262.
- Najib, M., & Priambodo, A. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil ketepatan shooting sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 427–431.
- Prasetyo, D. A. (2020). Implementasi model pembelajaran reciprocal teaching untuk meningkatkan hasil belajar teknologi dasar otomotif peserta didik kelas X TKRO 2 SMK Muhammadiyah 1 Bantul. *Jurnal Pendidikan Vokasi Otomotif*, 3(1), 65–72. <https://doi.org/10.21831/jpvo.v3i1.34972>

- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92–104.
- Rusmanto, Lardika, R. A., & Muspita. (2020). Efektivitas metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola: Studi eksperimen. *Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 25–32.
- Sanggita, M., & Nurhidayat, N. (2022). Efektivitas latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan shooting sepak bola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 541–550.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65.
- Siahaan, H. A. N., Valianto, B., & Dewi, R. (2020). Effect of style teaching and learning outcomes minatterhadap passingdalam game soccer. *Proceedings of the 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*. 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019), Medan City, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.053>
- Sintoko, R., & Suharjana, S. (2019). Effects of practice method and power on shooting accuracy football. *Proceedings of the 6th International Conference on Educational Research and Innovation (ICERI 2018)*. Proceedings of the 6th International Conference on Educational Research and Innovation (ICERI 2018), Yogyakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/iceri-18.2019.68>
- Syachputera, M., Anam, K., Nurrachmad, L., Widya, D., Yuwono, Y., & Gulsirirat, P. (2022). Pengaruh latihan passing bervariasi terhadap akurasi passing siswa sekolah sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun. *Sepakbola*, 2(1), 11-17. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.146>
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., & Izzuddin., Akbar, D. (2021). Pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap gerak dasar (shooting) pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi ...*, 2(April), 151–155.