

PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA TIM SSB DAKOTA SURUSUNDA

Dewo Panca Lesmana¹, Kusmiyati², Dian Imam Saefulah³

^{1,2,3}STKIP Daruussalam Cilacap

¹limapanca15@gmail.com

Abstract

This study analyzes the effectiveness of plyometric training in enhancing shooting accuracy among players of the Dakota Surusunda SoccerSchool (SSB) in Karangpucung District. Initial problem identification revealed that players exhibited limitations in shooting accuracy towards the goal and suboptimal long-range kicking abilities. The essential objective of this research was to investigate the impact of plyometric training methods on improving the shooting accuracy of the team. The study implemented an experimental approach utilizing a one-group pretest-posttest design, involving 20 players as the sample. Quantitative data were analyzed to assess the observed changes. Significant findings from this research indicate that plyometric training substantially enhances players' shooting accuracy, evidenced by a significance value of 0.000, which is below the 0.05 threshold. Consequently, it can be concluded that plyometric training interventions yield a positive and significant effect on improving shooting capabilities within the context of soccer.

Keywords: *plyometric, Soccer, Shooting Accuracy*

Abstrak

Studi ini menganalisis efektivitas latihan plyometrics dalam meningkatkan akurasi shooting pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung. Identifikasi masalah awal menunjukkan bahwa pemain memiliki keterbatasan dalam ketepatan shooting ke gawang serta kemampuan tendangan lambung yang kurang optimal. Tujuan esensial dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi pengaruh metode latihan plyometrics terhadap peningkatan ketepatan shooting pada tim tersebut. Penelitian ini mengimplementasikan pendekatan eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 20 pemain sebagai sampel. Data kuantitatif dianalisis untuk menilai perubahan yang terjadi. Temuan signifikan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan plyometrics secara substansial meningkatkan ketepatan shooting pemain, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000, yang lebih rendah dari ambang batas 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi latihan plyometrics memberikan efek positif dan signifikan terhadap peningkatan kapabilitas shooting dalam konteks sepak bola.

Kata Kunci: Plyometrics, Sepak Bola, Ketepatan Shooting

Submitted: 2025-06-25

Revised: 2025-07-03

Accepted: 2025-07-14

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga sangat penting untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, karena dapat meningkatkan akurasi, keterampilan fisik, kecerdasan, dan karakter seseorang Di Indonesia (Artihung and Yulianto 2025). Undang-Undang RI No. 3 Pasal 1 Tahun 2005 bahkan menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah bagian penting dari proses belajar yang teratur dan berkelanjutan (Inkiriwang 2020). Sepak bola, sebagai olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia, adalah cara yang efektif untuk mencapai tujuan ini. Hal ini terlihat dari banyaknya orang yang tertarik pada sepak bola dan semakin banyaknya klub serta akademi yang bermunculan. Namun, untuk mengembangkan prestasi dalam sepak bola, kita tidak bisa hanya sekadar "bermain bola" seperti yang sering terjadi di tingkat lokal; kita membutuhkan pendekatan yang lebih ilmiah dan sistematis dalam pelatihannya (Ma'mun 2019).

Di SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung, ada masalah besar terkait akurasi shooting pemain. Banyak pemain kesulitan menendang bola tepat sasaran, bahkan tendangan lambung mereka seringkali tidak mencapai setengah lapangan. Ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurangnya kekuatan tendangan dan teknik shooting yang belum sempurna. Padahal, shooting yang akurat sangat penting untuk mencetak gol, memberikan umpan jauh, dan menjaga pertahanan, terutama dalam kondisi lapangan yang tidak ideal atau saat hujan. Jadi, jelas bahwa ada kebutuhan mendesak untuk program latihan yang efektif dan terstruktur.

Salah satu hambatan utama dalam melatih atlet sepak bola adalah memastikan program latihan berjalan efektif dan sistematis. Latihan fisik di SSB Dakota Surusunda dilaporkan belum terprogram dengan baik, yang mengakibatkan shooting jarak jauh yang lemah dan kurangnya penguasaan teknik dasar. Meskipun SSB diharapkan bisa mencetak atlet berkualitas, kurikulum latihan yang belum terukur menjadi masalah. Tanpa program yang jelas, pemain yang kurang berbakat akan semakin tertinggal dalam mengembangkan teknik dasar mereka. Ini menunjukkan bahwa kita perlu mengembangkan metode latihan khusus untuk mengatasi kekurangan fisik dan teknis ini (Risyanto and Yulianto 2025).

Untuk meningkatkan akurasi shooting, fokus utama harus pada peningkatan kekuatan otot tungkai, karena ini adalah faktor kunci dalam keberhasilan tendangan. Kekuatan otot tungkai juga penting untuk menjaga keseimbangan tubuh saat menendang, yang pada gilirannya akan menjaga akurasi tendangan (Mudzakir et al. 2025). Selain itu, kelincahan dan daya ledak (explosive power) juga merupakan komponen fisik yang sangat penting untuk performa shooting yang optimal (Rusandi et al. 2025). Dengan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak yang baik, pemain dapat menendang bola dengan keras dan cepat, serta bereaksi cepat terhadap perubahan situasi dalam permainan (Yulianto, Triansyah, and Azizah 2025).

Metode latihan plyometrics menawarkan solusi potensial untuk meningkatkan komponen fisik tersebut. Plyometrics adalah bentuk latihan yang berfokus pada peningkatan kinerja fisik melalui gerakan eksplosif dan intensitas tinggi, yang secara langsung meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan daya ledak otot (Bedoya, Miltenberger, and Lopez 2015). Latihan ini melibatkan kontraksi otot yang memanjang (eksentrik) dan memendek (konsentrik) secara cepat, yang merangsang respons saraf otot dan meningkatkan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan. Dengan menerapkan plyometrics secara terstruktur, diharapkan kinerja daya ledak tungkai pemain akan meningkat secara optimal (Ramirez-Campillo et al. 2022).

Menerapkan latihan plyometrics dalam program pelatihan dapat memberikan banyak keuntungan. Secara teori, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan informasi mengenai bagaimana latihan plyometrics dapat meningkatkan hasil shooting dalam sepak bola (Komarudin 2021). Secara praktis, klub dapat menggunakan metode ini untuk meningkatkan kemampuan teknik shooting pemain. Bagi atlet, penelitian ini dapat membantu mereka memahami seberapa baik kemampuan shooting mereka dan memotivasi mereka untuk berprestasi lebih tinggi (Erfan 2020). Terakhir, bagi pelatih, temuan ini dapat menjadi pertimbangan untuk memasukkan plyometrics ke dalam program latihan rutin mereka, sehingga menciptakan variasi latihan yang efektif dan mencegah kebosanan pada atlet (Prakarsa 2020).

Meskipun plyometrics sangat menjanjikan, ada beberapa tantangan dalam penerapannya, termasuk perencanaan yang cermat, penentuan dosis yang tepat, dan variasi latihan yang berkelanjutan. Kesalahan dalam menentukan komponen latihan dapat menghambat tujuan yang ingin dicapai dan bahkan menyebabkan cedera (Haris et al. 2025). Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti kesiapan, individualitas, adaptasi, beban berlebih, progresivitas, variasi, pemanasan, dan pendinginan. Program latihan harus disesuaikan dengan usia atlet dan mempertimbangkan respons fisik dan psikologis masing-masing individu (Hamdan et al. 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah ketepatan shooting pada pemain SSB Dakota Surusunda dengan menguji pengaruh metode latihan plyometrics. Secara khusus, penelitian ini ingin mengetahui apakah latihan plyometrics memiliki dampak terhadap akurasi shooting pada tim SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sangat bervariasi. Bagi dunia kepelatihan, Bagi klub, Bagi pemain, dan bagi peneliti.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet sepak bola, khususnya di SSB Dakota Surusunda. Melalui pendekatan ilmiah dan sistematis dalam penerapan metode latihan plyometrics, diharapkan

kemampuan shooting pemain akan meningkat secara positif dan signifikan, yang pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan prestasi tim secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini mengimplementasikan metode eksperimen untuk mengkaji pengaruh latihan plyometrics terhadap akurasi shooting pada pemain SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung. Desain yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design, melibatkan pengukuran awal (pre-test) sebelum intervensi dan pengukuran akhir (post-test) setelah pemberian latihan plyometrics sebagai perlakuan (Marsden and Torgerson 2012). Populasi penelitian mencakup seluruh pemain SSB Dakota Surusunda yang berjumlah sekitar 90 orang, namun sampel yang dipilih secara purposive adalah 20 pemain berusia 14-25 tahun yang memenuhi kriteria spesifik seperti keaktifan, kesiapan fisik, dan kesediaan berpartisipasi. Variabel independen dalam studi ini adalah latihan plyometrics, sementara variabel dependennya adalah ketepatan shooting ke gawang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes shooting yang mengadaptasi kicking for distance dari Warner Test of Soccer Skills, di mana setiap pemain melakukan tiga percobaan dengan kaki terkuatnya (Singh and Singh 2021). Sebelum analisis data utama, dilakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas, yang hasilnya menunjukkan distribusi data yang normal dan varians yang homogen, sehingga memungkinkan dilakukannya analisis statistik parametrik. Analisis data menggunakan paired sample t-test dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk membandingkan rata-rata hasil pre-test dan post-test. Hasil pengujian hipotesis mengindikasikan signifikansi statistik ($p = 0,000 < 0,05$) dan nilai t-hitung (7,955) yang lebih besar dari t-tabel (1,7247), menegaskan bahwa latihan plyometrics secara signifikan dan positif memengaruhi peningkatan ketepatan shooting pada pemain SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini mencakup evaluasi pre-test dan post-test yang komprehensif, didukung oleh statistik deskriptif serta uji validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas, dan hipotesis.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

Uji Statistik Deskriptif <i>Pretest</i>	
Mean	8.80
Standard Error	0.267542422
Median	9.00
Mode	9.00
Standard Deviation	1.196486083
Sample Variance	1.431578947
Kurtosis	0.529335437
Skewness	-0.59815679
Range	5.00
Minimum	6.00
Maximum	11.00
Sum	176.00
Count	20.00

(Sumber: Dok Peneiti, 2025)

Pengukuran pre-test dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat awal kemampuan shooting pemain sebelum intervensi latihan plyometrics. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, nilai maksimum pre-test adalah 11,00, nilai minimum 6,00, dengan sample variance 1,43. Rata-rata pre-test tercatat sebesar 8,80, dengan standar deviasi 1,19. Angka-angka ini merefleksikan performa shooting pemain tanpa adanya program latihan plyometrics pada Tim SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung.

Tabel 2. Hasil *Posttest*

Uji Statistik Deskriptif <i>Posttest</i>	
Mean	12.50
Standard Error	0.394034463
Median	13.00
Mode	14.00
Standard Deviation	1.762175689
Sample Variance	3.105263158
Kurtosis	-0.360883451
Skewness	-0.545037583
Range	6.00
Minimum	9.00
Maximum	15.00
Sum	250.00
Count	20.00

(Sumber: Dok Peneiti, 2025)

Setelah implementasi program latihan plyometrics, post-test dilaksanakan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan shooting pemain. Statistik deskriptif menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan nilai maksimum post-test mencapai 15,00 dan nilai minimum 11,00. Sample variance tercatat 3,105, sementara rata-rata post-test adalah 12,50 dengan standar deviasi 1,762. Data ini secara jelas mengindikasikan peningkatan kemampuan shooting pasca-intervensi latihan plyometrics. Perbandingan antara rata-rata pre-test (8,8) dan post-test (12,5) menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 3,7 poin.

Tabel 3. Hasil Normalitas *Pretest Posttest Test of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.266	20	.165	.914	20	.077
<i>Posttest</i>	.162	20	.181	.925	20	.121

(Sumber: Dok Peneiti, 2025)

Uji normalitas dilakukan untuk memverifikasi apakah sebaran data pre-test dan post-test mengikuti distribusi normal menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test melalui perangkat lunak SPSS. Uji Normalitas Pre-test: Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,165 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,077 (Shapiro-Wilk), keduanya lebih besar dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data pre-test berdistribusi normal. Uji Normalitas Post-test: Hasil uji juga menunjukkan nilai signifikansi 0,181 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,121 (Shapiro-Wilk), yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data post-test pun berdistribusi normal. dapat diketahui hasil uji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig.(2tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair <i>Pretest</i> <i>Posttest</i>	3.7000	2.0800	.4651	2.7265	4.6735	7.955	19	.000

(Sumber: Dok Peneiti, 2025)

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test dengan bantuan SPSS 16 untuk membandingkan rata-rata dua sampel berpasangan (pre-test dan post-test). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang secara substansial lebih kecil dari ambang batas 0,05. Selain itu, nilai t-hitung sebesar 7,955 secara signifikan lebih besar daripada nilai t-tabel (1,7247). Berdasarkan kriteria uji-t, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, hasilnya dianggap signifikan, dan jika t-hitung lebih besar dari t-tabel, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara tes awal dan akhir, yang mengindikasikan adanya pengaruh positif dan signifikan dari latihan plyometrics terhadap kemampuan shooting pada Tim SSB Dakota Surusunda.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan, terdapat peningkatan yang jelas pada kemampuan shooting pemain SSB Dakota Surusunda setelah mereka menjalani program latihan plyometrics. Data deskriptif secara konsisten menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan shooting meningkat dari 8,80 pada pre-test menjadi 12,50 pada post-test. Perbedaan rata-rata yang substansial ini, dikombinasikan dengan hasil uji hipotesis yang sangat signifikan ($p = 0,000$ dan t-hitung $7,955 > t\text{-tabel } 1,7247$), secara definitif mengkonfirmasi bahwa latihan plyometrics memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap ketepatan shooting pada pemain di Tim SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung.

Temuan ini selaras dengan literatur dan penelitian sebelumnya. Penelitian yang berjudul "The Influence of Plyometric Training on Increasing the Shooting Accuracy: Pengaruh Latihan plyometrik pada Peningkatan Akurasi Shooting." mengindikasikan bahwa latihan plyometrics pada otot tungkai dapat meningkatkan akurasi tembakan pemain (Nugraha and Iskandar 2024). Demikian pula, Penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan shooting bola diam terhadap akurasi tendangan." melaporkan peningkatan kemampuan menembak bola setelah penerapan latihan plyometrics (Husni and Irawadi 2019). Selain itu, Penelitian yang berjudul "Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang." juga mendukung adanya pengaruh variasi latihan plyometrics terhadap akurasi shooting pada pemain akademi sepak bola (Prakarsa 2020).

Secara teoretis, latihan plyometrics dirancang untuk menghasilkan gerakan eksplosif dan meningkatkan daya ledak otot tungkai, yang merupakan sinergi antara kekuatan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat fundamental untuk melakukan tendangan bola dengan kekuatan dan kecepatan yang optimal (Komarudin 2021). Peningkatan kekuatan otot tungkai juga berkontribusi pada stabilitas dan keseimbangan tubuh saat menendang, yang secara langsung meningkatkan akurasi shooting (Prakarsa 2020). Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa plyometrics merupakan modalitas latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan akurasi shooting dalam olahraga sepak bola.

Meskipun demikian, perlu ditekankan bahwa implementasi plyometrics harus dilakukan dengan perencanaan yang cermat, termasuk penentuan dosis beban yang tepat dan diversifikasi latihan yang berkelanjutan (Husni and Irawadi 2019). Hal ini esensial untuk mencegah overload yang tidak tepat dan meminimalkan risiko kejenuhan atlet serta potensi cedera. Pelatih dituntut untuk berkreasi dalam merancang variasi latihan yang progresif, dari tingkat kesulitan mudah ke sulit, guna mengoptimalkan peningkatan akurasi shooting atlet (Prakarsa 2020). Keseluruhan

temuan penelitian ini menegaskan bahwa latihan plyometrics sangat relevan dan layak diintegrasikan sebagai komponen penting dalam program kepelatihan sepak bola untuk meningkatkan ketepatan shooting.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Metode latihan plyometrics terbukti layak dan efektif untuk diterapkan sebagai alat latihan dalam pembinaan olahraga sepak bola, khususnya di Tim SSB Dakota Surusunda Kecamatan Karangpucung. Serta Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari latihan plyometrics terhadap kemampuan shooting pada pemain di Tim SSB Dakota Surusunda, Kecamatan Karangpucung. Hal ini ditunjukkan oleh tingkat signifikansi 0,000 pada uji hipotesis paired t-test, yang mana nilai tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, serta nilai t-hitung (7,995) yang lebih besar dari t-tabel (1,7247).

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pelatih memanfaatkan latihan plyometrics sebagai variasi dalam program kepelatihan sepak bola guna meningkatkan ketepatan shooting, dengan menekankan pentingnya kreativitas dan progresivitas dalam merancang bentuk latihan untuk mencegah kejenuhan atlet dan mengoptimalkan peningkatan performa. Bagi para atlet, penting untuk mengadopsi latihan plyometrics secara maksimal demi peningkatan kemampuan shooting dan pencapaian prestasi yang lebih tinggi. Selanjutnya, para peneliti dan praktisi pengembangan alat diharapkan dapat melakukan studi lanjutan untuk menguji efektivitas dan mengembangkan lebih lanjut variasi latihan plyometrics serta inovasi dalam peralatan kepelatihan olahraga. Terakhir, mahasiswa dalam bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga didorong untuk menjadikan penelitian pengembangan, khususnya terkait plyometrics untuk akurasi shooting sepak bola, sebagai fokus skripsi yang relevan dan memiliki aplikasi praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Artihung, Rea Restiuna, and Ari Gana Yulianto. 2025. "Dampak Keterlibatan Dalam Olahraga Beregu Dan Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa." *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)* 5 (1): 1–7.
- Bedoya, Abigail A, Matthew R Miltenberger, and Rebecca M Lopez. 2015. "Plyometric Training Effects on Athletic Performance in Youth Soccer Athletes: A Systematic Review." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 29 (8): 2351–60.
- Erfan, Muhammad. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric (Pullover Toss) Terhadap Hasil (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola." *Jurnal Porks* 3 (2): 110–18.
- Hamdan, Nur Fikriyah Izzati Md, Fatin Aqilah Abdul Razak, Mohd Faridz Ahmad, Ari Gana Yulianto, and Nurul Nadiyah Shahudin. 2025. "PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND MENTAL HEALTH EFFECTS ON ACADEMIC PERFORMANCE POST COVID-19 PANDEMIC AMONG STUDENTS IN UITM PAHANG." *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation* 21 (1): 1–9.
- Haris, Iyan Nurdiyan, Ari Gana Yulianto, Rosti Rosti, Ernawati Ernawati, and Aqzhariady Khatha. 2025. "Peran Literasi Fisik Dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 11 (1).
- Husni, Muqopa Mahardi, and Hendri Irawadi. 2019. "Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan." *Jurnal Patriot* 1 (2): 508–20.
- Inkiwang, Rizky Rinaldy. 2020. "Kewajiban Negara Dalam Penyediaan Fasilitas Pendidikan Kepada Masyarakat Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional." *Lex Privatum* 8 (2).
- Komarudin, Komarudin. 2021. "Latihan Plyometric Dalam Sepakbola Untuk Anak Usia Muda." *Sepakbola* 1 (2): 67–77.
- Ma'mun, Amung. 2019. "Governmental Roles in Indonesian Sport Policy: From Past to Present." *International Journal of the History of Sport* 36 (4-5): 388–406.

<https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1618837>.

- Marsden, Emma, and Carole J Torgerson. 2012. "Single Group, Pre-and Post-Test Research Designs: Some Methodological Concerns." *Oxford Review of Education* 38 (5): 583–616.
- Mudzakir, Muhammad Fahmi, Tite Juliantine, Carsiwan Carsiwan, and Ari Gana Yulianto. 2025. "An Analysis the Role of Extracurricular Sports in Building a Positive School Image." *Journal of Educational Sciences*, 526–37.
- Nugraha, Angga, and Dedi Iskandar. 2024. "The Influence of Plyometric Training on Increasing the Shooting Accuracy: Pengaruh Latihan Pliometrik Pada Peningkatan Akurasi Shooting." *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation* 2 (2): 60–65.
- Prakarsa, Raditya Adi. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang." *Jurnal Patriot* 2 (1): 193–205.
- Ramirez-Campillo, Rodrigo, Jason Moran, Jon L Oliver, Jason S Pedley, Rhodri S Lloyd, and Urs Granacher. 2022. "Programming Plyometric-Jump Training in Soccer: A Review." *Sports* 10 (6): 94.
- Risyanto, Aris, and Ari Gana Yulianto. 2025. "Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization Pada Keterampilan Sosial Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Keolahragaan* 11 (1).
- Rusandi, D, Tite Juliantine, Sucipto Sucipto, and Ari Gana Yulianto. 2025. "Analisis Peran Olahraga Dalam Membangun Kualitas Kepemimpinan Generasi Muda." *Sporta Saintika* 10 (1): 50–64.
- Singh, Waribam James, and Dr Laishram Santosh Singh. 2021. "Standartization of Soccer Skill Tests." *International Journal of Humanities, Law and Social Sciences Published Biannually by New Archaeological & Genological Society Kanpur India*, no. 8: 201–51.
- Yulianto, Ari Gana, Andika Triansyah, and Amalia Nurul Azizah. 2025. "Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)* 5 (1): 32–40.